LITORALPRESS

Fecha: 27-02-2026
Medio: El Longino
Supl. : El Longino
Tipo: Noticia general
Título: Del relajo a la rutina: Enfrentar marzo sin fallar en el intento

Pág. : 8
Cm2: 676,2

Tiraje: 3.600
Lectoría: 10.800
Favorabilidad: No Definida

Año escolar 2026

Del relajo a la rutina:

Enfrentar marzo sin fallar en el intento

Expertos advierten un aumento en consultas por fatiga y desórdenes digestivos tras las vacaciones. Una transición gradual, el orden de los horarios y el refuerzo de nutrientes específicos son las claves para un retorno exitoso en un país que busca mejorar su bienestar integral.

Los últimos días de febrero marcan el final del descanso estival y el retorno a la rutina diaria para miles de chilenos. Sin embargo, ese cambio puede venir acompañado de cansancio extremo, desorden de horarios, alteraciones del sueño, cambios bruscos en la alimentación y aumento del estrés, lo que impacta tanto la salud física como emocional.

Según el estudio "Termómetro de la Salud Mental en Chile Achs-UC 2025", el 12.7% de la población adulta consultada reporta problemas de salud mental, mientras que casi el 26% presentaba ansiedad generalizada. Asimismo, estudios

recientes señalan que aproximadamente 2 de cada 10 trabajadores en Chile experimentan estrés al reincorporarse a sus labores después de las vacaciones de verano.

"El organismo se adapta a ritmos relajados durante las vacaciones: horarios de sueño flexibles, comidas fuera de horarios habituales y menos obligaciones cotidianas. Retomar todo de golpe puede sobrecargar al cuerpo", explica Soledad Velásquez, químico farmacéutico de Farmacias Ahumada. En este contexto, las farmacias observan cómo durante estas semanas hay un alza en consultas por cansancio extremo, ansiedad y problemas digestivos, junto con posibles productos para solucionarlos. "La clave está en reajustar gradualmente los hábitos sin generar ansiedad por 'recuperar el tiempo perdido'", señala la profesional.

EL DESAFÍO DE RETOMAR EL EQUILIBRIO

Estudios señalan que hasta un 37% de los trabajadores en Chile pueden presentar ansiedad al volver a sus obligaciones después de las vacaciones, junto con insomnio y dificultad de concentración. Así, una de las consecuencias más comunes del regreso es la alteración del sueño. El cambio en las horas de sueño afecta la producción de cortisol y melatonina; por esto, tras semanas de descanso, muchas personas tienen dificultad para volver a dormir temprano o mantener un horario regular, lo que genera sensación de cansancio persistente.

La evidencia internacional indica que los ritmos de sueño y vigilia necesitan ajustes paulatinos para facilitar una transición saludable. Velásquez sugiere retomar horarios de sueño y vigilia al menos una semana antes del regreso formal a clases o al trabajo, disminuir la exposición a pantallas antes de dormir y asegurar entre 7 y 9 horas de sueño diarias según las necesidades de cada individuo.

"Hay productos que pueden ayudar a regular el reloj biológico. Por ejemplo, el uso de principios

LITORALPRESS

Fecha: 27-02-2026
Medio: El Longino
Supl. : El Longino
Tipo: Noticia general
Título: Del relajo a la rutina: Enfrentar marzo sin fallar en el intento

Pág. : 9
Cm2: 264,9

Tiraje: 3.600
Lectoría: 10.800
Favorabilidad: No Definida

activos como la melatonina o infusiones de pasiflora y valeriana pueden ayudar a conciliar el sueño sin generar dependencia. No obstante, siempre se debe consultar con un especialista, ya que incluso algunas infusiones naturales pueden generar interacciones con otros medicamentos", señala la farmacéutica.

También, las vacaciones suelen traer comidas fuera de horario y mayor consumo de alimentos poco equilibrados y alcohol, lo que puede provocar malestares digestivos o sensación de pesadez. Establecer horarios regulares de alimentación, incorporar probióticos para restaurar la flora intestinal y optar por platos ricos en nutrientes -frutas, verduras, fibras y proteínas saludables- favorece una digestión más eficiente y provee energía.

ENERGÍA PARA COMENZAR UN NUEVO AÑO

Por otro lado, la actividad física moderada -como caminatas diarias o estiramientos- ayuda a reducir el estrés y mejora el ánimo cuando se retoman las rutinas escolares o laborales. "Podemos también recurrir a micronutrientes para mejorar la respuesta al estrés, como el uso del complejo de vitamina B, vitamina D o algunos tipos de magnesio. No obstante, esto siempre dependerá de las indicaciones de tu médico", destaca la farmacéutica.

Además, indica que es igualmente importante integrar momentos de ocio y descanso dentro de la rutina, no viéndolo como un lujo, sino como una herramienta de salud mental. "Técnicas sencillas como la respiración profunda, pausas breves durante el día y establecer metas realistas ayudan a regular las emociones sin generar presión extra", subraya.

Por último, un tema crítico en el periodo estival es la interrupción de tratamientos, especialmente en salud mental o condiciones crónicas. Datos recientes advierten que muchas personas suspenden terapias o medicación durante las vacaciones, lo que puede provocar recaídas o síntomas intensificados al retomar la rutina. "La salud no toma vacaciones: si estás en tratamiento, habla con tu médico para adaptar horarios o formatos de atención durante este tiempo. Mantener continuidad favorece tu estabilidad física y emocional, haciendo que retomar la rutina no represente un peligro para la salud en general", afirma Velásquez.

Retomar la rutina no debe ser sinónimo de sufrimiento. Con una planificación consciente y el apoyo de profesionales de la salud, es posible transformar el regreso a la rutina en una oportunidad para establecer mejores hábitos permanentes. Al final del día, asegurar que cada ciudadano cuente con las herramientas para su bienestar es la esencia de un entorno donde todos nos cuidemos.