

Fecha: 26-02-2026  
 Medio: El Insular  
 Supl.: El Insular  
 Tipo: Noticia general  
 Título: Del relajo a la rutina: Enfrentar marzo sin fallar en el intento

Pág.: 14  
 Cm2: 586,2

Tiraje: 2.500  
 Lectoría: 7.500  
 Favorabilidad: ☐ No Definida

# 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.**



FOTO REFERENCIAL

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 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.