

Neuróloga, psiquiatra y asesora de imagen opinan sobre cuidado personal y rutina

¿Me echo o no perfume? Dilema a resolver al empezar la jornada en casa

DAVID ALBRECHT

Dentro de las verdades que se han puesto en tela de juicio durante la pandemia, la funcionalidad de colocarse perfume o colonia en la mañana para hacer lo que tenga que hacer durante el día ha sido, al menos, discutida.

Y es que con las prioridades un poco revueltas empiezan a asomar las personalidades que se escondían detrás de la rutina y el día a día, como cuenta el psiquiatra León Cohen. "La cuarentena ha llevado a la mayor parte de la gente a vivir en un mundo obsesivo. Eso a algunos les acomoda porque tienen rasgos obsesivos más marcados y a otros les cuesta un poco", dice. Y si bien todos somos un poco locos, "lo que predomina hoy es el orden, la limpieza, los rituales y el control, lo que beneficia a algunos", agrega Cohen.

¿Y los otros? Bueno, deben tratar de mantener de la mejor forma a la sanidad mental. En esto, mantener las rutinas diarias es clave, incluyendo desde la ducha matinal hasta echarse colonia o hacer la cama.

Lo mismo otra vez

Aunque el concepto de "El día de la marmota" -eso de que todos los días son iguales, como narra la homónima comedia de los noventa- ha sido bien manoseado en estos meses, para la doctora Giesela Hornung, neuróloga clínica y docente de la Universidad San Sebastián, los rituales diarios son clave para mantenerse cuerdo en esta nueva normalidad.

"Cuando se viven estas situaciones de incertidumbre y se derrumban un poco nuestras estructuras, los rituales son fundamentales para mantener la salud física y mental. Esto incluye mantener la rutina de sueño, almorzar sentado como corresponde, vestirse e iniciar actividades en la mañana", asegura Hornung, ritual que no debe variar incluso si uno queda sin trabajo. "A la gente que se ha quedado sin trabajo se les desarmó más la rutina y ahí también es importante mantener el ritual de cada mañana".

El olor icológico

Lilian Bustamante, asesora de imagen y gerente general de Imagen Profesional (<https://bit.ly/2AX00gm>), insiste en el punto: "Si bien el olor no se transmite por videoconferencias, sí afecta el

La idea es mantener vivas algunas mecánicas que se manejaban antes de la pandemia. Eso incluye el ritual de aseo y ornato matutino.



cómo se siente uno. Si uno tiene una rutina donde se echa un perfume para ir a trabajar, eso hace click en la mente, ayuda a armar el marco mental de que está trabajando. Es como un condicionamiento", teoriza.

Concuerda Hornung de la U. San Sebastián: "Los olores están muy relacionados con los recuerdos y las emociones. El hipotálamo, la amígdala y otras zonas tienen que ver con las sensaciones y los recuerdos. Por eso algunos olores evocan la infancia", dice sobre este fenómeno que, según cuenta, tiene una base fisiológica y neurológica completamente estudiada.

"En ese contexto, el colocarse el perfume tiene que ver con el acto mecánico de mantener la rutina y con las conexiones que te llevan a la normalidad emocional de tu vida diaria", agrega.

Emperifollados

Lo anterior entrega un marco científico para que las personas, si así lo quieren, puedan encharcarse como quieran. Y ojo, que el teletrabajo también ha obligado a varios a realizar esfuerzos mayores, como cuenta Bustamante. "Hoy en las reuniones por video se le ve toda la cara a la persona en la pantalla. Entonces el aseo personal, afeitado, maquillaje y pelo cuidado son mucho más relevantes que en el frente a frente de antes, donde juegan otras variables", cuenta.

Y si bien de vez en cuando está bien relajarse y hacer la vida de oso como si fuera día domingo, la idea es que esa sea la excepción y no la regla. "Los seres humanos somos de hábito y de costumbres. De esas rutinas se pueden hacer excepciones, pero si las alteramos puede generar un impacto emocional. Y si no estamos bien emocionalmente no vamos a estar bien físicamente, pudiendo desarrollar ciertas patologías mentales importantes", dice la doctora Hornung.

¿Cómo cuáles? Ansiedad principalmente, la que se puede apreciar a través de unas cuantas anomalías. "El insomnio es la forma más reconocible. No puedes dormir y la cabeza está a full. Lo otro es la dificultad para concentrarse, no poder sostener una idea. También el cambio de los hábitos alimenticios, perder los horarios, comer mucho dulce o chocolates, o atacar el refrigerador en la noche. Eso es señal de ansiedad", cierra la docente de la U. San Sebastián.