

De la Serna propone algunos consejos para la vuelta a la rutina post vacaciones

Han terminado las vacaciones de Semana Santa y la vuelta al trabajo y las obligaciones pueden generar estrés, ansiedad y tensiones. El fisioterapeuta y experto en terapia de calor Pablo de la Serna propone algunos consejos para afrontar la vuelta a la rutina post vacacional de forma más llevadera

Después de un período de vacaciones, la vuelta a la rutina puede generar apatía, falta de concentración, ansiedad, tensiones y estrés. La vuelta al trabajo o a los estudios y las largas jornadas repletas de actividades pueden resultar difíciles de gestionar después de unos días de descanso y desconexión. “Retomar la suma de cargas y obligaciones de nuestro día a día después de un periodo vacacional, por corto que este sea, puede comportar afecciones psíquicas y emocionales”, afirma Pablo de la Serna, “y a la vez derivar en tensiones y, en consecuencia, provocar dolores musculoesqueléticos de espalda”.

Para evitar este “jet lag post vacacional, lo mejor es planificar un mínimo periodo de transición para ajustar los horarios, retomar hábitos y regular el nivel de actividad”, explica el fisioterapeuta.

La planificación es la clave, según de la Serna. “Tener en cuenta con qué obligaciones deberemos cumplir a la vuelta y organizar el retorno a esta, dibujando un horario si es preciso, ayuda a visualizar los retos que se deben afrontar”, afirma. “Esta sensación de control genera una cierta tranquilidad y, además, también ayuda a repartir las tareas y responsabilidades entre todos los miembros de la familia de forma equilibrada, según las agendas de cada uno”.

Además, esta visualización de tareas también ayuda a priorizar y organizarse. “Cuando analizamos, dedicando un tiempo de reflexión a ello, todas las actividades que realizamos en nuestro día a día a lo largo de la semana, encontramos formas más eficientes de aprovechar el tiempo y, a la vez, podemos descartar aquellas tareas innecesarias que nos generan estrés y que afectan negativamente a nuestro bienestar”, explica el experto.

En la vuelta a la rutina no se debe descuidar el descanso. “Las siete u ocho horas de sueño –más en el caso de los niños- deben respetarse siempre, pero especialmente después de un periodo vacacional, cuando es necesario descansar más para recuperar el ritmo que se impone de golpe”.

Comer fuera del horario habitual y de manera más copiosa y/o poco saludable puede considerarse normal en vacaciones. Pero por norma, “es importante mantener unos horarios regulares para las comidas y una dieta equilibrada y adecuada a nuestra actividad diaria, ya sea laboral o de estudios”, aconseja el fisioterapeuta. “Cualquier momento es bueno para introducir mejores hábitos en nuestra alimentación, especialmente a la vuelta de las vacaciones. Más frutas y verduras, legumbres y proteínas deben sustituir a las grasas y la comida rápida y poco saludable”. El experto también incide en la necesidad de regular mejor los horarios: “cinco comidas al día y una cena temprana y ligera

ayudan a conciliar el sueño ya a descansar mejor”.

Si a todo ello se le suma la realización de ejercicio, el retorno post vacacional será mucho más llevadero. “Practicar deporte o una actividad física moderada, como nadar o caminar, según la edad y condición de cada persona, tiene efectos muy beneficiosos para la salud física y emocional de las personas”, afirma de la Serna.

A pesar de todo, son muchos los factores que pueden generar estrés y afectar al bienestar, desde esfuerzos físicos derivados del trabajo hasta tensiones emocionales por la sobrecarga de tareas. E incluso, “puede suceder que, al relajarnos, se manifieste de golpe toda la sobrecarga que se ha ido acumulando durante semanas o meses”, explica el experto en terapia de calor. “No descansar bien, dormir de manera intermitente o tener dolor y contracturas en hombros y cervicales suelen ser consecuencia de tensiones acumuladas que, al relajarnos, salen a la superficie y afectan a cuerpo y mente”, aclara.

En estos casos, en que las molestias y el dolor musculoesquelético de espalda ya han aparecido, “podemos recurrir a la terapia de calor, que ayuda a la recuperación y al bienestar”. Una buena opción, que puede usarse como coadyuvante a los analgésicos, son los parches térmicos terapéuticos, que aumentan el flujo sanguíneo, alivian del dolor y ayuda a la relajación de los músculos[1]”, concluye de la Serna.

Angelini Pharma

Angelini Pharma se compromete en dar esperanza a los pacientes de una manera constante y con un enfoque hacia la salud mental, incluido el dolor, las enfermedades raras y la salud del consumidor. Angelini Pharma es una "empresa integrada" con amplios y reconocidos programas de I + D, plantas de producción "World Class" y actividades de comercialización internacional de ingredientes activos y medicamentos líderes en el mercado. Para más información, visite www.angelinipharma.com.

Angelini Pharma España es una compañía farmacéutica centenaria con más de 40 años de implantación en España y una mentalidad joven y dinámica. Les mueve la pasión por el paciente, y por ello tienen el compromiso de evolucionar e innovar constantemente para mejorar su calidad de vida. Crecen conjuntamente con los partners, basando su colaboración en lo que les define: integridad, coraje y pasión.

Puede encontrar más información sobre Angelini Pharma España en www.angelinipharma.es.

[1] Nadler SF, Weingand K, Kruse RJ. The physiological basis and clinical applications of cryotherapy and thermotherapy for the pain practitioner. *Pain Physician*: 2004;7:395-399.

Datos de contacto:

Míriam Riera Creus

www.thermacare.es y en www.angelinipharma.es

695179803

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#) [Fisioterapia](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>