

# Quironprevencion destaca la rutina y la dieta como claves para lidiar con la llegada de la primavera

## [Multimedia](#)

### **Con la llegada de primavera, las personas experimentan una serie de cambios que influyen significativamente en el bienestar emocional y físico**

Quirónprevención, la empresa líder en prevención de riesgos laborales y salud ocupacional, consciente de la importancia de adaptarse saludablemente a estos cambios estacionales, ha desarrollado de la mano del Área de Bienestar emocional una guía de recomendaciones para transitar este camino hacia la estación primaveral de la manera más equilibrada posible.

La primavera es sinónimo de una mayor exposición a la luz solar, lo que incrementa la producción de vitamina D, serotonina, dopamina y oxitocina en el cuerpo, neurotransmisores clave en la regulación del humor y las emociones. Como resultado, las personas experimentan una mejora notable en el estado de ánimo, impulsada por más horas de luz, más actividades al aire libre y mayor socialización en términos generales.

Sin embargo, esta estación también puede comportar la aparición de síntomas que pueden afectar al bienestar físico y emocional de las personas. Según los expertos del Área de Bienestar emocional de Quirónprevención los efectos menos agradables de la primavera incluyen somnolencia e insomnio, cefaleas, hipotensión o mareos, falta de concentración, cambios en el estado de ánimo, pérdida de apetito o disminución de la libido entre otros.

Estos síntomas suelen ser el resultado de los cambios que se realizan en las rutinas diarias durante esta temporada, lo que puede generar una sensación de desajuste.

El camino hacia la adaptación, según Quirónprevención

Para facilitar la transición hacia la primavera y mitigar los efectos adversos mencionados, el equipo de Quirónprevención sugiere las siguientes pautas, sabiendo que se trata de cambios temporales que, por lo general, se resuelven por sí solos.

- Rutina: Priorizar el descanso adecuado y no sobrecargar la agenda.
- Dieta: Mantener una dieta balanceada y realizar ejercicio regularmente, preferiblemente al aire libre, prestando atención a las horas de mayor calor.

- Relajación: Incorporar prácticas de relajación en la rutina diaria ayuda a desconectar y restablecer el equilibrio interior.
- Conexión: Aprovechar al máximo las oportunidades para interactuar cara a cara con otras personas es esencial para el bienestar emocional.
- Escucha: Atender a las señales del cuerpo es fundamental para la salud emocional.

A través de los equipos de trabajo, Quironprevencion reafirma su compromiso con el bienestar y la seguridad de las personas con un enfoque holístico hacia la salud, que enfatiza la importancia de adaptarse a los cambios y mejorar la vida de las personas.

---