

# Fin de vacaciones y el estrés del volver: especialista nos brinda consejos para sobrellevar la rutina

20 enero, 2023



La médica psiquiatra Mariana Grünwaldt, del Hospital V. Tagarelli de San Carlos brindó consejos para cuidar la salud mental y física.

Volver de las vacaciones y encontrarnos con la rutina nuevamente, algo que puede angustiarnos tan pronto como comenzamos a retomar nuestra vida cotidiana: el trabajo, las actividades, las responsabilidades familiares, entre otras cuestiones que resolver.

Ante esta situación que puede generar estrés, la médica psiquiatra Mariana Grünwaldt, del Hospital V. Tagarelli de San Carlos nos comentó qué podemos hacer para no sentirnos agobiados y cuidar la salud mental.

Primeramente, la doctora destacó que el estrés que sufren muchas personas “básicamente condice con el ritmo de vida que lleva la gente. Hay estrés por la situación socioeconómica del país, y las exigencias sociales y culturales, sobre todo de sostener las apariencias de productividad o de hacer ciertas actividades que uno se siente presionado a cumplir hace que la rutina sea algo estático y estresante sin dar espacio a los tiempos de recreación, de disfrute por lo cual la gente llega desesperada a tener vacaciones para sentir que así se puede recuperar del cansancio y estrés acumulado en el año”.

Por otro lado, Grünwaldt detalló al respecto: “Por supuesto que nada de esto es demasiado sano porque no podemos estar esperando que lleguen las vacaciones para tener un momento de relax, hay que tratar de llevar un ritmo de vida laboral que nos permita realizar actividades que nos gusten, tratar de tener una rutina de trabajo que nos permita tener horarios que sean compatibles con hacer actividades recreativas todos los días, y no esperar el fin de semana para hacer lo que tenemos ganas. Hay que mimarse, salir de lo estático”.

“A veces nos quedamos con la seguridad de un trabajo fijo por que nos da plata todos los meses pero no nos genera productividad, pero necesitamos animarnos a hacer cosas que queremos, que nos hacen felices. Yo aconsejo buscar espacios recreativos todos los días, aunque sea media hora de eso que nos hace bien a uno, a los amigos y a la familia”, agregó.

Seguidamente, habló de pilares que nos permitirán cuidar la salud mental siempre: “Es sumamente necesario la actividad física, mínimo tres horas por semana. Ya sea salir a caminar, actividades aeróbicas, y mejorar hábitos como la calidad del sueño. También, tener en cuenta la alimentación ya que los

niveles de micronutrientes, minerales y vitaminas afectan nuestro estado de ánimo y rendimientos físico”.

Finalmente y para concluir, dijo que en resumidas cuentas hay que cuidar los hábitos: la alimentación, el sueño y el ejercicio, y obviamente, como dije, “tener espacios recreativos que nos permitan romper la rutina para no sobrecargarnos”.