



La vuelta a la rutina, una “oportunidad” para recuperar hábitos sanos

R. L.

La vuelta de las vacaciones trae consigo el regreso al despertador, al trabajo, a los horarios y a las obligaciones cotidianas. Después de varias semanas en las que se modifican el sueño, la alimentación y la práctica de ejercicio, los especialistas del Hospital Quirónsalud Málaga recomiendan no intentar recuperar todos los hábitos de golpe, sino realizar una transición progresiva durante los últimos días de agosto y primeros de septiembre.

El doctor Miguel Marcos, director médico y jefe del Servicio de Medicina Interna del centro sanitario, recomienda entender la vuelta a la rutina como una oportunidad para recuperar hábitos saludables y mantenerlos durante el resto del año. “No existen medidas mágicas. Lo importante es recuperar, poco a poco, los buenos hábitos de alimentación, descanso y ejercicio físico y mantenerlos en el tiempo”, señala el especialista.

Uno de los principales cambios durante las vacaciones afecta al descanso. Nos acostamos y levantamos más tarde. Por ello, en los últimos días de vacaciones es recomendable adelantar progresivamente la hora de acostarse y de levantarse.