

LOS EXPERTOS RECOMIENDAN ENTENDER LA VUELTA A LA RUTINA COMO UNA OPORTUNIDAD PARA RECUPERAR HÁBITOS SALUDABLES

- Los especialistas de Quirónsalud Málaga aconsejan volver de forma progresiva a los horarios de sueño, alimentación equilibrada y actividad física tras las vacaciones.
- Se debe aprovechar el inicio de la nueva temporada para revisar el estado de salud y actuar sobre aquellos factores de riesgo que podemos modificar.
- Con los niños, lo ideal es comenzar a recuperar desde ya las rutinas antes del primer día de colegio para facilitar su adaptación al nuevo curso.



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 hemos modificado 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 Hospital Quirónsalud Málaga, 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.

Recuperar los horarios

Uno de los principales cambios durante las vacaciones afecta al descanso. Nos acostamos y levantamos más tarde y desaparecen buena parte de los horarios que organizan nuestra vida cotidiana.

Por ello, en los últimos días de vacaciones es recomendable adelantar progresivamente la hora de acostarse y de levantarse, en lugar de esperar al primer día de trabajo para recuperar de golpe el horario habitual.

En adultos, el objetivo debe seguir siendo dormir alrededor de siete u ocho horas, procurando además cenar de forma ligera y aproximadamente dos horas antes de irse a dormir.

Esta adaptación progresiva puede ayudar a reducir el cansancio de los primeros días y hacer menos brusco el regreso a las obligaciones laborales y familiares.

Ni dietas milagro ni ejercicio intensivo para compensar el verano

Helados, comidas fuera de casa, aperitivos, bebidas alcohólicas o alimentos procesados suelen ganar presencia durante las vacaciones. La vuelta a la rutina puede ser un buen momento para recuperar una alimentación completa y equilibrada, aumentando nuevamente el consumo de frutas, verduras, cereales y alimentos frescos y reduciendo aquellos productos consumidos en exceso durante el verano.

El objetivo no debe ser compensar unas semanas de mayor permisividad mediante dietas excesivamente restrictivas, sino recuperar hábitos que puedan conservarse en el tiempo.

La misma prudencia debe aplicarse al ejercicio físico. Después de un periodo de menor actividad, especialmente condicionado por las altas temperaturas, intentar recuperar inmediatamente el mismo volumen o intensidad de entrenamiento puede favorecer la aparición de molestias y lesiones.

La recomendación es aumentar progresivamente la actividad según la edad y condición física. En adultos jóvenes resulta especialmente beneficioso combinar ejercicio cardiovascular y entrenamiento de fuerza, mientras que en edades más avanzadas caminar y mantener ejercicios de fuerza adaptados constituye una buena combinación.

El ejercicio aporta, además, beneficios que van más allá de la salud física, ya que contribuye al bienestar emocional, favorece la socialización y ayuda a mantener una vida activa.

Septiembre es el mes ideal para revisar nuestra salud

La vuelta de vacaciones puede servir también para hacer balance. El doctor Miguel Marcos, que también es jefe de los Servicios Médicos de Unicaja Baloncesto, recuerda que los reconocimientos médicos no son exclusivos de los deportistas profesionales y que una revisión adaptada a cada persona permite conocer su estado general de salud e identificar factores de riesgo que pueden pasar inadvertidos.

Entre ellos se encuentran la hipertensión arterial, el colesterol elevado, la diabetes, el tabaquismo, el sedentarismo o el exceso de peso, factores sobre los que en muchos casos podemos actuar modificando nuestros hábitos de vida.

En función de la edad, los antecedentes y las características individuales, el especialista puede recomendar una analítica y otras valoraciones específicas.

De esta forma, septiembre puede convertirse en un punto de partida: no se trata únicamente de recuperar la forma después del verano, sino de conocer nuestro estado de salud, plantearnos objetivos realistas y actuar sobre aquellos factores de riesgo que sí podemos modificar.

Momento de preparar la vuelta al cole

Esta recuperación progresiva de los hábitos puede trasladarse también a los más pequeños de la casa. Este es un buen momento para comenzar a preparar la vuelta al colegio, especialmente después de unas vacaciones en las que también se han relajado los horarios.

El doctor Manuel Baca, jefe del Servicio de Pediatría del Hospital Quirónsalud Málaga, recuerda que “los niños son especialmente sensibles a los cambios de rutinas, por lo que es conveniente anticiparlos y evitar que el paso de las vacaciones al curso escolar se produzca de forma brusca”.

Durante los días previos, puede comenzarse a adelantar progresivamente la hora de acostarse y levantarse, recuperar los horarios habituales de las comidas y volver a establecer una organización cotidiana más similar a la que tendrán durante el curso.

También conviene preparar el regreso desde el punto de vista emocional, especialmente entre los más pequeños. Hablar del colegio con naturalidad y en positivo, recordar a compañeros y profesores o involucrarlos en la preparación de la mochila y el material escolar puede ayudarles a anticipar el cambio y recuperar progresivamente la autonomía y las rutinas.

Los primeros días “pueden aparecer cansancio, irritabilidad o cierta resistencia a los horarios. Mantener unas rutinas previsibles y concederles un periodo razonable de adaptación facilita la transición”, según el pediatra.

El inicio del curso puede aprovecharse igualmente para comprobar que el niño se encuentra en buenas condiciones para afrontar los próximos meses y consultar con Pediatría cualquier aspecto relacionado con su crecimiento, desarrollo o salud que preocupe a la familia.

Entre las revisiones específicas que pueden resultar de interés se encuentra la de los pies, especialmente cuando existen alteraciones en la pisada, molestias o dudas sobre la forma de caminar. Desde el Servicio de Podología, liderado por el doctor Juan Carlos Carrera, se puede realizar una valoración osteoarticular, estudiar la pisada y el equilibrio y, cuando está indicado, analizar biomecánicamente la marcha.

También es importante elegir correctamente el calzado escolar: debe ser cómodo, flexible, transpirable, estar adecuadamente sujeto y respetar la talla del niño.

Para todos: anticiparse y recuperar las rutinas progresivamente

Adultos y niños afrontan en septiembre cambios diferentes, pero la recomendación es común: anticiparse y recuperar las rutinas progresivamente.

Regular el sueño, recuperar una alimentación equilibrada y la actividad física y prestar atención a nuestro estado de salud permite afrontar el comienzo de la nueva temporada de una forma más saludable. La rutina no significa únicamente volver a las obligaciones; es también una oportunidad para volver a cuidarnos.