

para saber más...

Insomnio postvacacional: consejos para superarlo

EL MES DE SEPTIEMBRE SUPONE EL FIN DEL VERANO Y, CON ELLO, EL FIN DE LAS VACACIONES Y LA VUELTA A LA RUTINA Y AL TRABAJO. UNA SITUACIÓN QUE PUEDE PROVOCAR EL LLAMADO SÍNDROME POSTVACACIONAL.

El síndrome postvacacional puede aparecer como parte del proceso de readaptación, que provoca alteraciones tanto físicas como psicológicas, tales como ansiedad, nerviosismo, apatía, cansancio, bajo estado anímico, insomnio e incluso dolor de cabeza y trastornos gastrointestinales, como la falta o el exceso de apetito. Según comenta el **Dr. Jesús Recio**, médico internista del Hospital Vithas Valencia 9 de Octubre, "la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (SEMFYC) ha estimado que el síndrome postvacacional llega a afectar a un 40% de la población, teniendo habitualmente más repercusión en las mujeres". Según el doctor Recio, "el 20% de los afectados consigue

recuperarse del todo en tan solo dos días, pero el 35% arrastra los síntomas y las molestias durante dos semanas".

Decimos que las vacaciones son para recuperar sueño, pero es todo lo contrario

Venimos de no utilizar el despertador, acostándonos tarde, levantándonos cuando el sol ya está alto, no perdonando la siesta... Y todo eso afecta, y afecta mucho, a nuestro sueño, por lo que la vuelta a la normalidad se nos puede hacer muy complicada.

Para combatir el insomnio, uno de los síntomas del síndrome postvacacional, compartimos algunos consejos publicados por la *Sleep Foundation* para intentar que duermas adecuadamente casi desde el primer día:

1. Diseña un dormitorio que induzca al sueño

Un consejo fundamental para ayudar a conciliar el sueño de forma rápida y sencilla es hacer de tu dormitorio un lugar de confort y relajación. Aunque esto puede parecer obvio, a menudo se pasa por alto, lo que contribuye a las dificultades para conciliar el sueño y dormir toda la noche. Al diseñar un entorno de inducción al sueño, concéntrate en maximizar la comodidad y minimizar las distracciones.

2. Optimiza tu horario de sueño

Tomar el control del horario de sueño diario es un paso poderoso para dormir mejor. Establece una hora fija para ir a dormir y despertar y asegúrate de que estás durmiendo la cantidad recomendada cada noche. Es importante tener cuidado con las siestas y ajustar tu horario gradualmente.

3. Elabora una rutina previa a la cama

En la medida de lo posible, intenta crear una rutina cada noche. Esto ayuda a reforzar los

hábitos saludables y le indica a la mente y al cuerpo que se acerca la hora de acostarse.

Una ayuda extra

Además de seguir estas recomendaciones, existen complementos alimenticios que pueden contribuir a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño gracias a su formulación, que contiene melatonina, valeriana, griffonia (fuente de 5-HTP), GABA y vitaminas B3, B6 y B12.

La melatonina es una hormona del cuerpo que juega un papel importante en el sueño. La producción y liberación de melatonina en el cerebro está relacionada con la hora del día, es decir, aumenta cuando está oscuro y disminuye cuando hay luz. Probablemente tu cuerpo fabrica suficiente melatonina para sus necesidades generales, pero, sin embargo, la evidencia sugiere que los suplementos de melatonina reducen la cantidad de tiempo necesario para dormirse y adelanta el comienzo del sueño. Por su parte, la valeriana es un relajante natural que actúa tanto en la inducción de sueño, es decir, al inicio, como en la calidad de mismo, pudiendo incrementar la duración y aumentando la fase más reparadora.

Siguiendo con la lista de elementos, un compuesto químico como el 5 HTP es altamente beneficioso ya que se encarga de mejorar la producción de serotonina, actuando en el sistema nervioso central. El consumo de fuentes de 5HTP, como la griffonia, ayuda a regular los ciclos de sueño, mejorando el descanso. Asimismo, la propia actividad del GABA del cuerpo es importante para dormir: el GABA permite que el cuerpo y la mente se relajen y se duerman, a la vez que ayuda a dormir profundamente durante toda la noche. Finalmente, las vitaminas B3, B6 y B12 contribuyen a disminuir el cansancio y la fatiga. +

Fuentes:

- *Ansiedad, insomnio o trastornos gastrointestinales son algunos de los síntomas del síndrome postvacacional*. [online] Available at: https://www.vademecum.es/noticia-220902-ansiedad%2C+insomnio+o+trastornos+gastrointestinales+son+algunos+de+los+s+iacute+ntomas+del+s+iacute+ndrome+postvacacional_16773
- *El síndrome Postvacacional afecta a los niños entre un 5-8% y a un 15% de los adultos* [online] Available at: <https://www.semfyc.es/el-sindrome-postvacacional-afecta-a-los-ninos-entre-un-5-8-y-a-un-15-de-los-adultos/>
- *Travel and Sleep* Available at: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/healthy-sleep-tips>
- *González Corbella, M José La alimentación y el sueño. Estrategias nutricionales para evitar el insomnio*. Available at: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-la-alimentacion-el-sueno-estrategias-13099400>
- *Melatonina por Mayo Clinic*. Available at: <https://www.mayoclinic.org/es-es/drugs-supplements-melatonin/art-20363071>
- *Villar del Fresno, Ángel Ma, Carretero Accame, Ma Emilia Valeriana Officinalis. Fitoquímica, farmacología y terapéutica*. Available at: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-valeriana-officinalis-fitoquimica-farmacologia-terapeutica-130199275-HTP>. Available at: <https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/794.html>
- *Hepsomali P, Groeger JA, Nishihira J, Scholey A. Effects of Oral Gamma-Aminobutyric Acid (GABA) Administration on Stress and Sleep in Humans: A Systematic Review. Front Neurosci. 2020 Sep 17;14:923*. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7527439/>
- *Beneficios y usos de las vitaminas del complejo B* Available at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/complejo-de-vitamina-b>