

Como evitar el estrés de fin de año

Descripción



- ¿Te has sentido muy cansada en el último tiempo? ¿Notas dolores inexplicables y te cuesta más levantarte de la cama? Pues probablemente estés padeciendo uno de los comunes síntomas del llamado “estrés de fin de año”. Aquí te entregamos las claves para evitarlo.

Por Débora Huentrul

dhuentrul@todonoticias.cl

[Follow @HsDbora](#)

A estas alturas del año, el cansancio pasa la cuenta a cualquiera y no es raro que se vuelva más difícil levantarse y terminar la jornada debido a las actividades, evaluaciones, fiestas y compromisos propios de los últimos meses. Por lo que resulta completamente normal que, si eres una mujer trabajadora, ama de casa o estudiante, tu mente o cuerpo se agoten.

Muchas personas presentan síntomas ineludibles de estrés, depresión e, incluso, enfermedades físicas como el resfriado o la anemia. Carlos Cruz, doctor y académico de la Facultad de Medicina de la U. Andrés Bello, dice al respecto:

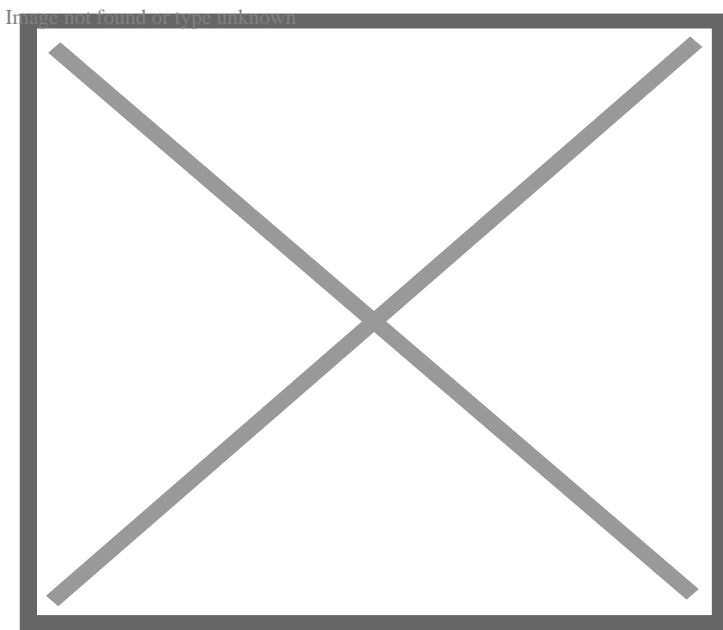
“El cansancio de fin de año es ya un estrés y si lo asociamos a estas otras exigencias, constituye una carga adicional y difícil de manejar, lo que implica un esfuerzo extra por parte de todos”

Los síntomas más comunes son la irritabilidad frecuente, la ansiedad y la dificultad para concentrarse o conciliar el sueño. Esto puede dificultar la relación con otras personas al generar menos tolerancia a problemas cotidianos, lo que lleva a malos entendidos, discusiones y disgustos que podrían evitarse. Por otra parte, los cambios en el apetito se añaden a la lista, por lo que no es raro que algunas mujeres bajen o suban de peso de forma repentina.

El dr. Carlos Cruz advierte que las consecuencias de no atender a tiempo todos esos síntomas puede desencadenar problemas mayores, especialmente en personas con diabetes, la hipertensión o embarazo.

“Durante noviembre y diciembre, la gente se concentra más en todas las actividades propias de la época, por lo cual consultan a principio de año para manejar el cansancio acumulado”, explica.

Recomendaciones para evitarlo



Por supuesto, no todos enfrentan de la misma forma el estrés de fin de año, lo que repercute en los síntomas que puedan presentarse, los que pueden ser más o menos molestos. El Dr. Cruz afirma que esto depende del estilo de vida de cada persona, que se reduce en el tiempo libre que poseen para sí mismos, el grado de responsabilidades, los ingresos monetarios y la convivencia con sus cercanos.

También influyen las características propias del individuo, como sus expectativas, la presión social a la cual está sometido, las propias exigencias, la genética, entre otros factores.

Pero, ¿cómo evitarlo? Pues todo depende del propio individuo. Lo ideal es intentar postergar ciertas cosas para descansar un poco, organizarse para no hacer todo a última hora y hacer actividades recreativas como el deporte o las manualidades.

El psiquiatra también destaca la importancia de disminuir la cafeína, el tabaco y el alcohol, factores que también exacerban el estrés, la irritación y las depresiones.

“Estos productos tienen un efecto placentero, pero no permiten recuperarse del cansancio, sino que lo pueden aumentar, pues la persona se siente más ansiosa o duerme menos”, dice el doctor.

Por eso es imprescindible que la persona esté atenta a lo que le ocurre. Saber detectar si se siente más cansada o con inesperadas molestias físicas como dolor de cabeza o dolor de espalda.

Por otra parte, cuando se acercan las fiestas de fin de año es común que algunas personas se depriman o se sientan más debilitadas emocionalmente. Esto, porque las fiestas reviven recuerdos dolorosos que afectan mucho más durante navidad o año nuevo, tales como la muerte de un familiar, la soledad o la ruptura amorosa. Esto es especialmente crítico en personas ancianas que viven solas o que no son visitadas por familiares y han perdido sus amistades por muerte natural debido a la edad.

Por eso es importante rodearse de los cercanos o, en el caso inverso, salir y darse tiempo para uno misma. Quedarse en casa o auto exigirse demasiado en el plano afectivo, laboral o académico puede agravar el estrés, sobre todo en personas que están viviendo procesos importantes como el último año de estudios o un embarazo.

Fecha de creación

noviembre 2013