



NUESTRO ORGANISMO EMPIEZA A NOTAR EL DESGASTE ANUAL.

Evite el agotamiento de fin de año con estos simples consejos

En este último trimestre el nivel de exigencia se incrementa y es así como el estrés comienza a manifestarse a nivel cognitivo, emocional e incluso físico. Por esto, es importante mantener rutinas saludables que eviten llegar a niveles críticos y que puedan desencadenar en patologías de mayor cuidado.

El doctor Enrique Obermeier –gerente médico de la División de Salud de

P&G- explica que “es posible mitigar el cansancio de fin de año y tener mayor energía”:

1. Dormir ocho horas diarias: Para lograr un buen descanso se sugiere adoptar una rutina de sueño que incluya el acostarse y despertarse en un mismo horario.

2. Alimentación balanceada: Seguir hábitos básicos como tomar un desayuno nutritivo, reducir la inges-

ta de sal y azúcar y mantener la hidratación, ingiriendo un mínimo de dos litros de agua al día son esenciales.

3. Consumir multivitamínicos diariamente: Estos suplementos, que se adecúan a las distintas etapas de vida de las personas, ayudan al correcto funcionamiento del cuerpo con una variedad de nutrientes esenciales como vitaminas y minerales.

4. Realizar actividad física: La Organización Mundial de la Salud recomienda distintos intervalos e intensidad de acuerdo con la edad de las personas, en el caso de quienes están entre los 18 a 65 años la sugerencia es actividades físicas aeróbicas intensas unos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana. 🧘