



Estrés de Marzo en la Región de Los Lagos: ¿Cómo enfrentar el retorno a la rutina con bienestar

Descripción

El inicio de marzo en **Puerto Montt** y sus alrededores no solo trae el fin de las vacaciones, sino un cambio abrupto en el ritmo de vida. Entre los gastos escolares, el regreso al trabajo y el aumento de la congestión vehicular, muchas familias ya sienten el peso del «super lunes» extendido.

Para orientar a la comunidad, el **Dr. Claudio Fañandez Villablanca**, psiquiatra del Servicio de Salud Mental del Adulto del **Hospital Puerto Montt (HPM)**, entrega claves para identificar cuándo el cansancio deja de ser normal y se convierte en una señal de alerta.

¿Cómo detectar si el estrés superó lo «normal»?

Es natural sentir ansiedad, irritabilidad o dolores de cabeza durante la adaptación. Sin embargo, el Dr. Fañandez enfatiza que la clave está en la **intensidad y duración**:

- **Signo de alarma:** Cuando los síntomas son desproporcionados al problema (por ejemplo, una crisis de angustia por un tacho en la Av. Presidente Ibáñez).
- **Limitación funcional:** Si el malestar te impide desarrollar tus actividades laborales o familiares con normalidad.

Consejos para un «Aterrizaje Gradual»

Si ya estamos en plena marcha blanca, el especialista sugiere estas estrategias para mitigar el impacto:

1. **Jerarquizar tareas:** No intente resolver todo el primer día. Clasifique sus pendientes entre urgentes e importantes.
2. **Gestión de correos:** Revise del más reciente al más antiguo; muchos temas se resuelven solos durante su ausencia.

3. **Anticiparse a lo incierto:** El tráfico en Puerto Montt es una realidad. Salir con un margen de tiempo mayor reduce drásticamente la ansiedad al volante.
4. **Higiene del sueño:** Regular los ritmos biológicos ayuda al cerebro a organizarse y reducir la carga de estrés percibida.

El entorno de Los Lagos como aliado natural

A pesar de la llegada de las lluvias y el frío característico de marzo en la zona, el Dr. Fernández destaca que nuestra región ofrece una ventaja terapéutica única: **el contacto con la naturaleza.**

«Aprovechar nuestro entorno privilegiado y los espacios abiertos tiene evidencia demostrada para reducir la carga de estrés», concluye el psiquiatra del HPM.

«Enfrentar el año con salud mental no es un lujo, sino un factor protector. Mantener una rutina equilibrada y aprovechar los fines de semana para desconectar en los paisajes de nuestra cuenca del Lago Llanquihue o el borde costero es fundamental.

Categoría

1. Local
2. Noticias
3. Puerto Montt
4. Salud

Fecha de creación

2026/03/06

Autor

departamento-de-prensa