Publicado en Madrid el 17/09/2019

# La bajada de temperaturas adelanta la astenia otoñal: cinco claves de Cigna para afrontarla en el trabajo

## Las alteraciones en la salud provocadas por el proceso de adaptación del organismo a los cambios estacionales pueden llegar a repercutir en la productividad

La llegada adelantada de la estación otoñal se está caracterizando por una bajada de temperaturas, reducción de las horas de luz y vuelta a la rutina. Para muchos, esto puede suponer un bajón del estado anímico, dificultad para concentrarse, falta de apetito, cansancio, somnolencia y disminución de las defensas. Una serie de alteraciones provocadas por el proceso de adaptación del organismo a los cambios estacionales, que pueden llegar a afectar al rendimiento diario en el trabajo.

'Aunque estos síntomas, comúnmente conocidos como 'astenia otoñal', son transitorios, tienen una influencia directa en la motivación y productividad de los empleados. Por ello, es muy importante que durante los 15 días que suele durar este trastorno se emprendan diversas acciones enfocadas al cuidado de la salud y el bienestar. Eso sí, si los síntomas de estado anímico bajo o estrés se perpetúan más allá de este periodo, es recomendable consultar con un especialista para descartar un verdadero síndrome de ansiedad generalizada o estrés crónico, que requeriría un tratamiento más específico', indica la Dra. Marta López Tomás, E-Health Medical Manager de Cigna España.

Algunas pautas de Cigna que se pueden llevar a cabo para evitar que la astenia otoñal afecte a la actividad laboral son las siguientes:

Evitar escenarios de estrés. Emprender medidas para cambiar todo aquello que no sea de agrado (mala relación con algunos compañeros, inconformidad con las condiciones laborales o tareas propias del puesto laboral, jefe despótico, actividades monótonas,etc.) servirá para comenzar esta nueva etapa con una perspectiva más positiva y mayor confianza.

Marcarse nuevos objetivos para el desarrollo profesional. Septiembre es un buen momento para marcarse nuevos objetivos e identificar oportunidades de crecimiento individuales, siendo el propio empleado, y no un superior, el que dirija su propio desarrollo profesional y quien proponga lo que necesita para enriquecerse (stretch assignments, formación, tiempo para una posible rotación en el cargo, etc.). Con este tipo de medidas, se aumentará la motivación y se conseguirá un fuerte sentimiento de propiedad con la empresa.

Descansar para que el 'reloj interno' vuelva a la normalidad. Durante esta estación, es más común sentir fatiga debido, en parte, al desajuste del horario del verano, lo que descoloca el 'reloj interno'. Para que este vuelva a la normalidad y el rendimiento en la oficina no se vea afectado, es necesario dormir las horas suficientes y mantener horarios estables: acostarse y levantarse a la

misma hora y procurar no trasnochar, tanto entre semana como los fines de semana. Hay que aprovecharse de que el otoño es la mejor época para disfrutar de un sueño reparador, ya que los ambientes térmicos son más suaves y hay menor radiación solar.

Aprovecharse de la luz solar durante los descansos. La luz natural del sol es una fuente de bienestar con efecto directo sobre la piel, la mente y el metabolismo. De hecho, la reducción de exposición solar es uno de los principales causantes del trastorno afectivo de la astenia otoñal. Por ello, es muy importante que se aprovechen los minutos de descanso en la oficina para salir a tomar el aire y disfrutar de la luz natural. Esto ayudará a reducir la presencia de melatonina y aumentará la serotonina, por lo que la sensación de tristeza y cansancio durante la jornada laboral será menor.

Hacer ejercicio, y mantener una buena alimentación e hidratación. En una época en la que las defensas bajan, es vital hidratarse y alimentarse correctamente para que el sistema inmunológico esté a punto. Estar pendientes de que se ingiere el agua necesaria y consumir alimentos de temporada ricos en vitaminas y llenos de nutrientes, ayudará a combatir el cansancio y la falta de energía. Del mismo modo, la actividad física es una de las mejores armas para mantener la motivación en otoño, ya que el deporte libera endorfinas, neurotransmisor cuyo aumento produce una sensación de bienestar.

**Datos de contacto:**
Redacción
Madrid

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Sociedad Recursos humanos

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es