Reincorporarse sin agotamiento: experta de Vithas explica cómo recuperar el sueño tras las vacaciones

Datum	25.8.2026
Subjekt	Vithas
Autor	Susana Soler Algarra
Region	Spain
Kategorie	Society and lifestyle, Healthcare and hospitals, Science

La regularidad de los horarios constituye uno de los hábitos más eficaces para preservar la salud del sueño y facilitar el correcto funcionamiento de los ritmos circadianos.

- **Cuando dormimos menos de lo necesario o lo hacemos con mala calidad, todo nuestro organismo se resiente**

La vuelta de las vacaciones supone para muchas personas un desafío de adaptación física y mental. Los horarios más flexibles del verano, las actividades nocturnas, los cambios en las rutinas de alimentación y descanso o los viajes pueden alterar el reloj biológico y dificultar el regreso a la actividad laboral y académica. Ante esta situación, especialistas de Vithas recomiendan recuperar de forma gradual los hábitos de sueño para minimizar el cansancio, la falta de concentración y la irritabilidad propias de las primeras semanas tras las vacaciones.

La doctora Susana Soler, neurofisióloga y responsable de la Unidad del Sueño de Vithas Valencia 9 de Octubre, explica que el organismo necesita tiempo para reajustarse a los horarios habituales después de varias semanas de cambios. “Durante las vacaciones solemos acostarnos más tarde, levantarnos a distintas horas cada día y realizar actividades que alteran nuestros ritmos habituales. Cuando llega septiembre o el momento de reincorporarnos al trabajo, pretendemos volver de golpe a unas exigencias horarias que el organismo ya no tiene interiorizadas. Esta falta de adaptación puede traducirse en dificultades para conciliar el sueño, sensación de sueño no reparador, somnolencia diurna, irritabilidad y menor rendimiento físico e intelectual”.

La especialista destaca que uno de los errores más frecuentes es intentar recuperar la rutina de forma brusca. “Lo aconsejable es adelantar progresivamente la hora de acostarse y de levantarse durante los días previos a la reincorporación. Pequeños ajustes diarios permiten que el reloj biológico se sincronice de nuevo sin generar una sensación excesiva de fatiga. Nuestro organismo funciona mejor cuando recibe señales estables y previsibles, por lo que mantener horarios regulares es uno de los pilares fundamentales para lograr un sueño de calidad”, señala.

Regularidad de horarios

Diversas sociedades científicas, como la Sociedad Española de Sueño (SES) y la World Sleep Society, coinciden en que la regularidad de los horarios constituye uno de los hábitos más eficaces para preservar la salud del sueño y facilitar el correcto funcionamiento de los ritmos circadianos.

La doctora Soler recuerda además la importancia de aprovechar la exposición a la luz natural

durante las primeras horas del día. “La luz solar es el principal regulador de nuestro reloj interno. Salir a caminar por la mañana, desplazarse al trabajo andando o simplemente pasar unos minutos al aire libre ayuda a que el cerebro interprete correctamente cuándo debe estar activo y cuándo debe prepararse para el descanso. Es una medida sencilla pero muy eficaz para acelerar la adaptación tras las vacaciones”, subraya la profesional.

Hábitos saludables

Asimismo, advierte sobre el impacto que tienen las pantallas en la calidad del sueño. “Muchas personas utilizan el teléfono móvil o la tableta hasta el momento de acostarse. Sin embargo, la exposición a la luz emitida por estos dispositivos puede inhibir la producción de melatonina y retrasar la aparición del sueño. Lo ideal es reducir su uso al menos una hora antes de acostarse y sustituirlo por actividades relajantes que favorezcan la desconexión mental”.

Otro aspecto fundamental para facilitar una correcta transición a la rutina es mantener hábitos saludables durante la tarde y la noche. “Las cenas copiosas, el consumo de alcohol o las bebidas estimulantes pueden interferir con el descanso. Del mismo modo, aunque el ejercicio físico es un gran aliado para dormir mejor, conviene evitar entrenamientos de alta intensidad justo antes de acostarse porque generan un estado de activación que dificulta la conciliación del sueño”, explica la neurofisióloga.

La responsable de la Unidad del Sueño también recomienda moderar la duración de las siestas. “Tras las vacaciones es habitual sentir cansancio durante los primeros días y recurrir a siestas prolongadas para compensarlo. Sin embargo, si estas superan los 20 o 30 minutos o se realizan a última hora de la tarde, pueden dificultar el sueño nocturno y perpetuar el problema. Lo más importante es recuperar cuanto antes una rutina estable de descanso durante la noche”.

Según la doctora Soler, el sueño debe considerarse una prioridad para la salud. “Dormir bien no es un lujo ni un tiempo perdido. Durante el sueño se producen procesos esenciales para la consolidación de la memoria, la regulación emocional, el funcionamiento del sistema inmunitario y la recuperación física. Cuando dormimos menos de lo necesario o lo hacemos con mala calidad, todo nuestro organismo se resiente”.

Por último, la especialista recomienda consultar con un profesional cuando las dificultades para dormir persisten más allá de las primeras semanas de adaptación. “Es normal necesitar unos días para reajustarse después de las vacaciones, pero si el insomnio, los despertares frecuentes, el cansancio excesivo o la somnolencia diurna continúan en el tiempo, conviene realizar una valoración especializada para descartar un trastorno del sueño y establecer el tratamiento más adecuado”.

Sobre Vithas El grupo Vithas está integrado por 22 hospitales y 40 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 14.500 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la Fundación Vithas, Vithas Red Diagnóstica y la central de compras PlazaSalud+. Vithas, respaldada por el grupo Goodgrower, fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental. Vithas.es Goodgrower.com Síguenos en: LinkedInInstagramTikTokFacebookXYoutube

https://vithas.es/comunicacion/actualidad/reincorporarse-sin-agotamiento-experta-de-vithas-explica-como-recuperar-el-sueno-tras-las-vacaciones