

## [Pa-ta\(R\) en Salud estrena su segunda temporada con un programa dedicado a la rutina](#)

04/10/2021



Destinado a

[Público en general](#)

Temática

[Salud y Medio Ambiente](#)

Fuente

UniRadio Jaén / Sergio Martínez

Pa-ta(R) en Salud ha vuelto de vacaciones con más fuerza y – y salud – que nunca. En este primer programa de la segunda temporada hablaremos precisamente de esto, la vuelta a la rutina, ¿Cómo nos puede afectar? ¿Existe alguna patología real que se relacione con una vuelta a la rutina traumática? O ¿son sólo leyendas urbanas? Podemos adelantar a todos y todas las oyentes que se trata de un riesgo real. La vuelta al trabajo, el estrés de la rutina y ¡Ojo! que las propias vacaciones pueden jugar en nuestra contra a la hora de atacar nuestra salud... ¡sí! ¡Así es! Las vacaciones paradisíacas que tanto he disfrutado, pueden tener un componente perverso que nos provoque ansiedad, estrés, fatiga e irritabilidad. Daremos las claves de cómo reconocer los síntomas, cómo afrontar esta vuelta a la rutina con consejos y trucos y además aprenderemos a diferenciar en que emociones puedo experimentar que son normales y cuáles no.

No te pierdas nuestro primer programa de esta segunda temporada.

El martes 5 de octubre, a las 13:00 horas