

'SÍNDROME POSVACACIONAL'

# Tras las vacaciones, el estrés laboral arremete contra los trabajadores

Los profesionales sanitarios desmitifican la idea de que este *síndrome* pueda clasificarse como una patología, sin eludir que la adaptación a la rutina laboral presenta una sintomatología tanto psíquica como física que afecta a los pacientes.

DIARIO MEDICO. Andrea Sánchez León | andrea.sanchez@unidadeditorial.es | 28/08/2017 00:00

<http://www.diariomedico.com/2017/08/28/area-profesional/entorno/tras-las-vacaciones-el-estres-laboral-arremete-contra-los-trabajadores>



Síndrome postvacacional (José Luis Pindado)

Con la vuelta de las vacaciones, muchas personas experimentan una sintomatología de índole tanto psíquica como física que a pesar de asociarse al llamado comúnmente *síndrome postvacacional*, no es identificado formalmente por la comunidad profesional sanitaria como una patología como tal, sino más bien como **un proceso transitorio de estrés por la adaptación a la rutina.**

En este sentido, José Ángel Alcalá, miembro del grupo de Trabajo de Salud Mental de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (**Semergen**), señala a Diario Médico "que este síndrome, no aceptado como enfermedad en las principales

clasificaciones internacionales, expresa la dificultad de adaptación a la actividad laboral tras finalizar las vacaciones, debido al cambio de biorritmos que se producen para **acomodarse a la vida cotidiana**".

"No es una patología, en todo caso, **un problema de estrés habitual** (un fenómeno biopsicosocial) que se da durante el periodo de readaptación en el que se tiene que volver a hacer cosas que no se hacían, " indica Antonio Cano Vindel, presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés ([SEAS](#)). "Durante este proceso, hay que **activarse a nivel cognitivo**, para centrar la atención, solucionar problemas y demás tareas mentales implicadas en el trabajo. También, hay que **activarse a nivel fisiológico**, ya que se realiza más actividad física, muscular, respiratoria y cardiovascular que durante las vacaciones".

- **Se expresa como un estado de ánimo pasajero, más o menos negativo**
- 

Asimismo, la Sociedad Española de Psiquiatría ([SEP](#)) explica a esta publicación como "la irritabilidad, el insomnio y la ansiedad que se manifiesta tras volver al trabajo después del verano se corresponden con un estado de ánimo pasajero y breve más o menos negativo". En sí, lo que lo diferencia con una verdadera enfermedad "**radica en la duración e intensidad de los síntomas**", según el experto de Semergen. Esto lo hace "inequívoco con una enfermedad tal como por ejemplo la depresión, que sufren seis millones de españoles y que es la segunda causa de baja laboral", sentencian fuentes de la [SEP](#).

Cano plantea una **reflexión sobre la verdadera importancia del estrés** que tiene trabajo tras las vacaciones, porque según "observa que de todos los trabajadores, aproximadamente la mitad se queja de sufrir niveles altos o muy altos de estrés laboral. Sin embargo, las personas que no tienen trabajo sufren con mayor probabilidad estos síntomas y problemas de estrés. Así, por ejemplo, **los desempleados** tiene 2,2 veces más probabilidad de sufrir trastornos de ansiedad o depresión que las personas que tienen trabajo".

## **Sintomatología psíquica y física**

A pesar que no se trate de una patología como tal, resulta ineludible que es una situación "que **puede presentar síntomas** físicos como cansancio, somnolencia, dolor

de cabeza, falta de apetito, palpitaciones, quejas osteomusculares o digestivas, además de presentar también, síntomas psíquicos como nerviosismo, irritabilidad, apatía, falta de concentración o sentimiento de tristeza", apunta Alcalá.

## Recomendaciones

Algunas recomendaciones para **sobrellevar esta adaptación** son "fijar el regreso de vacaciones a casa unos días antes, no cargarse de trabajo el primer día, interpretar de forma positiva el fin de las vacaciones, fragmentar este periodo vacacional en dos partes, realizar actividades saludables tras la reincorporación y ver siempre el entorno laboral como una oportunidad para desarrollar nuestras cualidades y aumentar los niveles de autoestima" sugiere Alcalá.

### **¿Sufren los niños esta inadaptación a la rutina?**

---

Según [el informe](#) de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (*Semfyc*) *El Síndrome postvacacional. Recomendaciones de los médicos de familia para facilitar la adaptación en los primeros días de trabajo*, **los niños también pueden experimentarlo** cuando concluyen las vacaciones y se acerca la vuelta al colegio. Para evitarlo **se recomienda** "que los padres empiecen el horario escolar unos días antes del inicio del curso. Al igual que con los adultos, no hay que conceder demasiada importancia a las molestias. Y, por el contrario, recordar a los más pequeños los aspectos positivos de su vuelta al cole como reencontrarse con amigos o aprender nuevas cosas".