

La Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) insiste en que el síndrome no es una enfermedad y que las molestias deben asumirse como propias de un cambio de rutina

PLANIFICAR LAS ACTIVIDADES Y DISPONER DE TIEMPOS DE OCIO A LO LARGO DE TODO EL AÑO EVITA EL SÍNDROME POSTVACACIONAL

- ❑ **Es importante tener una actitud positiva para ir adaptándose poco a poco al cambio de vida después de las vacaciones y evitar la ansiedad que genera el volver a la rutina y a los problemas cotidianos**
- ❑ **La falta de adaptación a las tareas habituales tras finalizar las vacaciones puede provocar una serie de síntomas físicos, como fatiga, falta de apetito o dolores musculares, y psíquicos, como tristeza o irritabilidad**
- ❑ **Los médicos de familia aconsejan no tomar ningún medicamento, pero sí acudir a la consulta si los síntomas no remiten en dos semanas**

Madrid, 27 de agosto de 2007.- Planificar las actividades, no dejar todo para última hora y disponer de tiempos de ocio repartidos a lo largo de todo el año son algunas de las recomendaciones de los médicos de familia para evitar el tan temido síndrome postvacacional. La falta de adaptación a las actividades cotidianas tras finalizar el periodo de vacaciones puede conllevar una serie de síntomas físicos, como fatiga, falta de apetito o dolores musculares, y psíquicos, como tristeza o irritabilidad. Las medidas para prevenir este trastorno deben centrarse en evitar la ansiedad por el cambio y en asumir que las molestias pueden estar originadas simplemente por un cambio en la rutina diaria.

Por este motivo, a la hora de afrontar este trastorno, la doctora Ana Pastor, vicepresidenta de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) destaca que es importante tener una actitud positiva para ir adaptándose poco a poco al cambio de vida después de las vacaciones y evitar la ansiedad que genera el volver a la rutina y a los problemas cotidianos del trabajo, la familia, etc.

Síntomas físicos y psíquicos

El abanico de síntomas que rodean a este síndrome es amplio. Cansancio, falta de apetito, somnolencia, problemas de concentración, taquicardia, dolores musculares, molestias en el estómago, sensación de falta de aire e insomnio son algunos de los trastornos físicos que presentan los afectados por el síndrome vacacional. A nivel psicológico, también pueden presentarse signos o trastornos como falta de interés, irritabilidad, nerviosismo, inquietud, tristeza o indiferencia

El desajuste horario y el cambio en el ritmo diario y en las comidas y, sobre todo, en la actividad social pueden ser algunas de las causas que explican este malestar. Para la doctora Pastor, es importante regresar tres o cuatro días antes e ir adaptándose a nuestro ritmo habitual. "Se aconseja regular los horarios y el reloj biológico los días previos a iniciar el trabajo. Para ello es preciso acostarse en los horarios habituales y ser prudentes con el tiempo dedicado a la siesta. En el caso de que sea posible, es aconsejable regular progresivamente la intensidad de la actividad que se realiza en el trabajo. Es importante no pretender hacer en septiembre todo lo que se deja pendiente en julio ni centrarse demasiado en las molestias porque lo único que se consigue es generar una preocupación desmedida".

A nivel psicológico, los expertos recomiendan desterrar la idea o sensación de que las vacaciones son un estado absolutamente opuesto al periodo de trabajo, y por tanto que uno es sinónimo de placer y el otro lo es de malestar y sufrimiento. "Además", explica la vicepresidenta de semFYC, "es necesario asumir que se trata de un malestar propio de los primeros días. Por un lado, nos debemos integrar en la actividad profesional cuanto antes con una visión de reencuentro con nuestras tareas habituales y buscar un tiempo para el ocio, y por otro lado, afrontar la vuelta al trabajo como un periodo vital en el que se pueden desarrollar nuevas tareas para el desarrollo personal".

Consultar si los síntomas persisten

Aunque dichas molestias sólo son preocupantes si persisten más allá de una o dos semanas, cada año es más frecuente que en los primeros días de septiembre aumente la presencia en los centros de salud de pacientes con este conjunto de síntomas. Los médicos aconsejan no tomar ningún medicamento, pero sí acudir a la consulta si los síntomas persisten más de dos semanas para descartar que no se trata de un problema de otra naturaleza.

El síndrome postvacacional suele afectar a personas jóvenes, menores de 40-45 años, que experimentan una ruptura brusca del ritmo vacacional incorporándose al trabajo sin transición alguna. Suele presentarse igualmente en aquellos que tienden a idealizar el periodo de vacaciones como la culminación de su bienestar personal. También son propensos los que presentan de forma habitual malestar o disconfort con su trabajo y en la actividad laboral cotidiana y los afectados por el síndrome de *burn*

out (“quemados”), que tienen problemas de agotamiento o desencanto con el trabajo que realizan.

También en los niños

Los niños también pueden experimentar un síndrome postvacacional cuando concluyen los días de ocio y se acerca a la vuelta de colegio. Para evitar esto, se aconseja a los padres que empiecen el horario escolar cuatro o cinco días antes del inicio del curso.

***Para más información, Gabinete de Prensa de la semFYC: 91/787.03.00**