



La Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) ofrece consejos para prevenir y corregir el síndrome postvacacional

LOS MÉDICOS RECOMIENDAN ASUMIR LAS MOLESTIAS DE VOLVER A TRABAJAR COMO CAUSA DE UN CAMBIO DE RUTINA

- ❑ **“Recrearse” en el malestar del inicio laboral genera una preocupación desmedida**
- ❑ **Los afectados pueden presentar síntomas físicos, como fatiga, falta de apetito o dolores musculares, y psíquicos, como tristeza o irritabilidad**
- ❑ **Si en 7-10 días los síntomas no remiten, es aconsejable consultar al médico**

Madrid, 30 de agosto de 2005.- Los médicos de familia recomiendan a la población que estos días experimentan molestias físicas o psicológicas derivadas de la vuelta al trabajo que las asuman como causa de un cambio de rutina. Aunque dichas molestias sólo son preocupantes si persisten más de allá de una semana o diez días, cada año es más frecuente que en los primeros días de septiembre aumente la presencia en los centros de salud de pacientes con un conjunto de síntomas o molestias físicas (fatiga, falta de apetito, molestias estomacales,...) y psíquicas (tristeza, irritabilidad,...) al cual los expertos se refieren como síndrome postvacacional. “Las medidas para corregir este trastorno deben centrarse en prevenir la aparición de la sintomatología y en asumir que las molestias pueden estar originadas simplemente por un cambio en la rutina diaria”, asegura el doctor **Asensio López Santiago**, vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC).

A la hora de afrontar este trastorno, el doctor López Santiago destaca que es importante adoptar una actitud positiva, procurando no “recrearse” excesivamente en la incomodidad de los primeros días de incorporación al trabajo. “Los afectados”, explica, “deben evitar centrarse demasiado en las molestias porque lo único que se consigue es generar una preocupación desmedida”.

Síntomas físicos y psíquicos

Cansancio, falta de apetito, somnolencia, falta de concentración, taquicardia, dolores musculares, molestias en el estómago, sensación de falta de aire e insomnio son algunos de los síntomas 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

Según el vicepresidente de semFYC, hay soluciones para los dos tipos de síntomas. "Entre las medidas para corregir las alteraciones de carácter físico, al paciente se le 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. Es bueno dejarse al menos dos días del final de las vacaciones como periodo de adaptación. En el caso de que sea posible, es aconsejable regular progresivamente la intensidad de la actividad que se realiza en el trabajo. También es importante dormir más horas los primeros días de incorporación al trabajo, con un horario bien regulado".

A nivel psicológico, según el doctor López Santiago es bueno "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", continúa, "es necesario asumir que se trata de un malestar propio de los primeros días y evitar darle de demasiada importancia; no se puede estar tampoco en una actitud de queja y malestar permanente. Por eso es aconsejable, por un lado, planificar actividades gratificantes para los días laborales, buscando un tiempo para el ocio, y por otro lado, afrontar la vuelta al trabajo como un nuevo periodo vital en el que se pueden desarrollar nuevas tareas para el desarrollo personal. Si la persona ya tiene los síntomas, debe tener en cuenta que no es el mejor momento para tomar decisiones importantes sobre su futuro laboral".

Perfil del afectado

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.

El vicepresidente de semFYC aclara que el síndrome postvacacional no es preocupante aunque si el malestar no desaparece transcurridos los primeros 7 – 10 días, "es necesario que el afectado acuda a la consulta de su médico de familia para descartar que no estamos ante un problema de otra naturaleza, que requiera una atención diferente".

***Para más información, Gabinete de Prensa de la semFYC y en semfyc.es,
teléfono 91/787.03.00**