

Vuelta al trabajo: *el síndrome posvacacional*

Septiembre es el mes por excelencia del final de las vacaciones y de la vuelta al trabajo para miles de personas. El retorno a la rutina laboral viene acompañado, en ocasiones, por un exceso de tristeza e irritabilidad. Los psicólogos lo denominan Síndrome Posvacacional y dicen que afecta a uno de cada tres trabajadores. Los psiquiatras, por el contrario, niegan su existencia y lo reducen a un mero desajuste temporal de los hábitos. Pero, ¿sabemos que es el Síndrome Posvacacional? ¿Quiénes lo padecen?



Casi el 15% de los adultos y 1 de cada 10 niños, según datos publicados, hace algún tiempo, por la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, padece, de alguna manera, Síndrome Posvacacional.

El Síndrome Postvacacional se manifiesta en una sensación de malestar causada por la necesidad de adaptarse de nuevo a una rutina más exigente y no siempre satisfactoria y con horarios mucho más rígidos. Es, por tanto, un proceso de adaptación necesario cuando se entra de nuevo en contacto con la vida activa. Cuando ese proceso de adaptación fracasa, entonces se generan una serie de molestias pero que no pueden catalogarse como enfermedad.

Los más proclives a sentir estas molestias son quienes se incorporan a su trabajo sin transición, quienes idealizan el periodo de vacaciones, o los que no están a gusto con su trabajo habitual.

El síndrome posvacacional es un conjunto de síntomas provocados por la pérdida del bienestar que sentimos durante el periodo vacacional. Quien lo padece tener distintas molestias que pueden ser físicas (fatiga, falta de apetito, somnolencia, dolores musculares...), y también psíquicas (desánimo, irritabilidad).

4 consejos para que la vuelta al trabajo no te pase factura:

- 1 Contar con un tiempo de adaptación ayuda a evitar estas molestias. Conviene ir regulando los horarios (acostarse a la hora habitual, moderar la siesta) los días previos a iniciar el trabajo, para ir ajustando el reloj biológico.
- 2 Planifica y organiza tu trabajo desde el primer momento. Y si puedes, regula progresivamente la intensidad de tus tareas: en otras palabras, evita la tentación de recuperar en pocos días lo que no has hecho durante semanas.
- 3 Adoptar una actitud positiva siempre nos ayudará a adaptarnos mejor y más rápidamente a la rutina, planteando objetivos y metas alcanzables que nos hagan sentir realizados a corto y medio plazo.
- 4 Realiza algún tipo de actividad física gratificante, de ocio: una buena idea es incorporar como nuevos hábitos algunas de las actividades realizadas durante las vacaciones.

Si la sensación de malestar o esos síntomas que sientes se prolongan más de dos semanas, acude al médico de familia: puede que padezcas otro tipo de problema.

No dejes que te convenzan de que estás enfermo.

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Salud Laboral
FEUSO

