

**El año pasado, el 30% de los españoles fue víctima de este trastorno adaptativo que se presenta con motivo de la vuelta a la rutina**



(SALUD, 01/09/2016) Tristeza, desmotivación, apatía, insomnio, decaimiento, astenia, irritabilidad, ansiedad, cambios de humor, dolores musculares, disminución en la capacidad de concentración, fatiga, tensión, problemas digestivos, náuseas, alteraciones del apetito, palpitaciones, taquicardias, sensación de ahogo, cefalea...

Estos son los síntomas que experimenta cerca de un **30% de la población** tras las vacaciones

## Medidas para sobrevivir al síndrome postvacacional

Escrito por ABC.ES

Jueves, 01 de Septiembre de 2016 10:57

---

y la vuelta al día a día, según señala el doctor Ventura Anciones, jefe del Servicio de Neurología de Instituto de Neurociencias Avanzadas (INEAMAD) del Hospital Nuestra Señora del Rosario de Madrid.

### CAUSAS DEL SÍNDROME POSTVACACIONAL

Las personas con antecedentes de depresión o ansiedad son más vulnerables a sufrir el bajón tras el d

«**Volver a la rutina** supone cambio de horarios, obligaciones, entre otros factores. Si a ello se les suma que hay personas que no están motivadas en su trabajo o no se sienten valoradas, es probable que aparezca el síndrome posvacacional», señala el doctor.

Las personas con antecedentes de depresión o ansiedad son más vulnerables a sufrir el bajón tras el descanso veraniego. De hecho, también se conoce este trastorno como depresión postvacacional.

**Nuestro cerebro debe acostumbrarse** a la rutina habitual y los procesos cognitivos deben también ir adaptándose ya que estos procesos que se activan en el mes de septiembre son diferentes a los meses de vacaciones. De hecho, nuestra atención se focaliza en las tareas más urgentes y se pone en marcha un mecanismo de activación para elaborar respuestas y solucionar problemas de forma rápida y efectiva. El cambio de horarios, el mantenimiento de la atención en tareas muy específicas, el retomar responsabilidades pueden llegar a ser un gran peso que sólo la adaptación paulatina permite sobrellevar.

Si los síntomas de adaptación ~~persisten más allá de los seis meses~~ persisten más allá de los seis meses, consultar con un especialista

Según explica el doctor Anciones, «el comportamiento neuro-afectivo de las personas ante la adversidad puede catalogarse en dos tipos: **resiliencia** o **rendición**. La resiliencia es la que puede ayudar a sobrellevar el síndrome postvacacional y a que éste no se agrave. En este tipo de personas, las neuronas de la corteza prefrontal media decrecen en su actividad, mientras

## Medidas para sobrevivir al síndrome postvacacional

Escrito por ABC.ES

Jueves, 01 de Septiembre de 2016 10:57

---

que las personas que se rinden ante la adversidad suelen sufrir un aumento neuronal en la zona lo que eleva el riesgo de depresión».

### CUÁNDO ACUDIR AL MÉDICO

Si los síntomas de adaptación **persisten más allá de los seis meses** se debe consultar con un especialista, señala Ventura Anciones. No obstante, para superar las molestias derivadas de esta mala adaptación al cambio de vida desde las vacaciones a la vida laboral, se recomienda seguir algunas pautas, cuando sea posible.

### MEDIDAS CONTRA EL SÍNDROME POSTVACACIONAL

1. -Programar el regreso a casa de manera anticipada y relajada. **No volver de las vacaciones justo el día anterior a la vuelta al trabajo.**
2. -Al llegar al trabajo, **no empezar la actividad de modo brusco.** Compartir las experiencias vacacionales con los compañeros y compañeras y así crear un buen ambiente de inicio laboral
3. -No llevar trabajo a casa.
4. -Hacer **ejercicio.**
5. -Seguir una **dieta sana** y equilibrada.
6. -**Dormir** las horas necesarias.

## Medidas para sobrevivir al síndrome postvacacional

Escrito por ABC.ES

Jueves, 01 de Septiembre de 2016 10:57

---

7. -Seleccionar aquellas actividades que podemos llevar a cabo, y **delegar** aquellas para las que no estamos tan preparados.

8. -Mantener una **actitud realista** y proactiva, sin sopesar una y otra vez, de manera repetitiva y poco productiva, todas las alternativas a las cuestiones planteadas.

9. -Practicar la **relajación**.

10. -Tomarse **la vuelta con filosofía**. Concebir el retorno a la rutina laboral como algo negativo, sacrificado u obligado es el primer error. Es necesario ver el trabajo como algo positivo y saber que nos podemos ir de vacaciones gracias a que tenemos un trabajo. La respuesta está en tomarse el primer día como una jornada laboral más, tener en cuenta que ocupa únicamente una tercera parte del día y ser conscientes de que tenemos tiempo para todo: ocio, trabajo y descanso.

No obstante, el «síndrome o depresión postvacacional» **es pasajero**. En cuanto estemos situados en la rutina, los síntomas desaparecerán. No hay que desesperarse y si se siguen los consejos mencionados su superación será mucho más fácil.

## ALIMENTOS CONTRA EL SÍNDROME POSTVACACIONAL

## Medidas para sobrevivir al síndrome postvacacional

Escrito por ABC.ES

Jueves, 01 de Septiembre de 2016 10:57

---



**-Sal.** Según un estudio de la Universidad Iowa (EEUU) el sodio resulta imprescindible

**-Ácidos Omega-3.** Los estudios han demostrado que los alimentos ricos en este tipo de ácidos (n

**-Chocolate.** El cacao contiene anandamida, una sustancia asociada a la sensación de felicidad

Fuente: ABC.ES