



# Info semFYC

  
**semFYC**  
Sociedad Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria

RECOMENDACIONES SEMFYC

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

## □ EL SINDROME POSTVACACIONAL.

Recomendaciones de los médicos de familia para facilitar la adaptación en los primeros días de trabajo.



## EL SÍNDROME DE LA VUELTA DE VACACIONES

En los últimos años estamos asistiendo a un fenómeno nuevo relacionado con el final de las vacaciones, es el ya conocido como síndrome postvacacional. Se trata de un estado de malestar muy genérico, con síntomas físicos y psíquicos, que afecta a un grupo bastante determinado de personas, y que está relacionado con los primeros días de incorporación al trabajo después de un periodo de vacaciones. A consecuencia de ello, empieza a resultar habitual que en los primeros días de septiembre sea relativamente frecuente encontrarnos en los Centros de Salud con personas aquejadas de molestias tanto físicas como psíquicas, que les dificultan su actividad diaria.

### ¿QUÉ SINTOMAS PUEDEN APARECER?

#### SINTOMAS FÍSICOS

- Cansancio
- Fatiga
- Falta de apetito
- Somnolencia
- Falta de concentración
- Taquicardia
- Dolores musculares
- Molestias en el estómago
- Sensación de falta de aire
- Insomnio

## SINTOMAS PSIQUICOS

- Falta de interés
- Irritabilidad
- Nerviosismo
- Inquietud
- Tristeza
- Ideas de ruina
- Indiferencia

## ¿A QUÉ PERSONAS AFECTA CON MÁS FRECUENCIA?

- Personas jóvenes, menores de 40 –45 años
- Fundamentalmente a aquellas que realizan una **ruptura brusca** del ritmo vacacional, y proceden a una incorporación al trabajo sin transición alguna, al día siguiente de volver de viaje.
- Suele presentarse en los individuos que idealizan el periodo de vacaciones como la culminación de su bienestar personal.
- Aquellas personas que presentan de forma habitual malestar o disconfort con su trabajo y en la actividad laboral cotidiana
- Personas con síndrome de bournout, que tienen problemas de agotamiento o desencanto con el trabajo que realizan.

## ¿CÓMO PUEDE HACERSE MÁS SOPORTABLE?

Las medidas para conseguir una resolución rápida han de ir dirigidas a:

1. Prevenir la aparición de los síntomas
2. Reconocer que las molestias que padecemos pueden ser atribuidos a un cambio en la rutina diaria.

El aspecto más importante para realizar un afrontamiento de este malestar es adoptar una **actitud positiva y constructiva**, evitando “recrearse” excesivamente en la incomodidad de los primeros días de incorporación al trabajo. Los afectados deben evitar centrarse de manera excesiva en las molestias porque lo único que se consigue es generar una preocupación desmedida. Algunas de las medidas para prevenir su aparición son las siguientes:

### **I. MEDIDAS FÍSICAS:**

- Planificar al menos dos días del final de las vacaciones como **periodo de adaptación** a la incorporación al trabajo.
- Estos días no servirán para intentar 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 horario la siesta
- En la medida que se pueda, incorporarse al trabajo regulando la intensidad de la actividad. Esta tarea puede ser relevante para los empresarios.
- Dormir más horas los primeros días de incorporación al trabajo, con un horario bien regulado

## II. MEDIDAS PSICOLÓGICAS

- Evitar tener la sensación de que las vacaciones son un estado absolutamente opuesto al periodo de trabajo, y por tanto uno de placer y el otro de malestar y sufrimiento.
- Saber que se trata de un malestar propio de los primeros días y evitar darle demasiada importancia. El reajuste de los ritmos y horarios habituales pueden explicar estas molestias.
- **Intentar organizar y planificar los primeros días**, tomar el control sobre la jornada laboral
- Evitar tomar una actitud de queja y malestar permanente. **Pensar en los aspectos positivos** que nos aporta nuestro trabajo y centrarnos en aquellas cosas que nos gustan más o hacemos especialmente bien.
- **Planificar actividades gratificantes** para los días laborales, estas actividades no tienen por qué finalizar después de concluido el verano. Podemos encontrar espacios y tiempo para las actividades de ocio que nos gustan y nos hacen sentirnos mejor durante la semana laboral y los fines de semana. Piensa qué actividades te divierten o con las que “el tiempo se te pasa volando”.
- Incorpora entre tus **nuevos hábitos diarios** algunas de las cosas que sin duda habrás realizado durante el verano: **practicar ejercicio físico**, aunque sólo sea caminar ó una **alimentación equilibrada** en la que no falten frutas, verduras y ensaladas. El ejercicio físico y una buena alimentación mejoran tu estado físico y por tanto, tu bienestar psicológico.
- Afrontar la vuelta al trabajo como un nuevo periodo vital en el que se pueden desarrollar nuevas actividades para el crecimiento personal.
- Es muy importante que si una persona está afectado por la vuelta al trabajo, no tome importante decisiones vitales sobre su futuro laboral.

## **¿PUEDE LLEGAR A SER PREOCUPANTE EL SÍNDROME DE LA VUELTA DE VACACIONES?**

No. Se trata de molestias pasajeras que desaparecerán espontáneamente y que no precisan ningún tipo de medicación.

Hemos de tener claro que si el malestar no desaparece transcurridos los primeros 10 ó 15 días, ya no podemos hablar de un síndrome postvacacional. En esta situación de prolongación en el tiempo, es necesario consultar con su médico de familia, pues podemos estar ante un problema de otra naturaleza, que requerirá una atención diferente.

## **¿EL SÍNDROME POSTVACACIONAL AFECTA A LOS NIÑOS?**

Los niños también pueden experimentar un síndrome postvacacional cuando concluyen las vacaciones y se acerca la vuelta al colegio. Para evitar esto, es recomendable 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 ( reencontrarse con amigos ó aprender nuevas cosas)