



SALUD ■ INICIOS DEL MES DE SEPTIEMBRE

Una dura vuelta a la realidad

El síndrome post vacacional registra numerosos casos de malestar y estrés

LAURA MARCOS

EL fin de las vacaciones devuelve para muchos el temido estrés del ya conocido como "síndrome post vacacional", que afecta cada año a aproximadamente el 35 % de los trabajadores, especialmente entre los 25 y los 40 años de edad, según datos de la Sociedad Castellano Leonesa de Medicina de Familia y Comunitaria.

Este trastorno adaptativo en ningún caso debe ser considera-

do una enfermedad, no obstante, las consecuencias de este problema pueden afectar a la vida diaria y conllevan efectos tanto físicos—dolores musculares, fatiga, somnolencia, molestias gástricas, y taquicardias— así como otros de tipo emocional.

Tal como señala el doctor en Psicología y profesor de la Universidad de Salamanca, Luis Melero, "la consulta suele reabrirse con fuerza en septiembre", con personas que presentan casos de estrés y malestar físico deriva-



El regreso al trabajo supone, para muchos, un momento difícil./ARCHIVO

dos de su situación laboral. "Muchos de los afectados vienen a tratar un problema de falta de expectativas, especialmente jóvenes o adultos mayores que han perdido su empleo". Además, el colectivo profesional más afectado por el síndrome post vacacional es el educativo, especialmente en los docentes de mayor edad.

Las recomendaciones de los expertos se centran en reconocer que se trata de un problema habitual, que "debería desaparecer en un plazo máximo de seis semanas", indica el vicepresidente de la Asociación Española de Psiquiatría Privada, José Antonio López, quien describió el síndrome por primera vez en 1993.

LOS DETALLES

■ CÓMO DESHACERSE DE LA ANSIEDAD. La mayoría de los profesionales de la Medicina y la Psicología recomiendan una incorporación progresiva a la rutina, evitando los cambios bruscos de actividad. Además, es aconsejable distribuir las vacaciones a lo largo del año, para no crear altas expectativas en los periodos vacacionales.

■ UN PROBLEMA PASAJERO.

Los expertos recuerdan que el denominado síndrome del estrés post vacacional se trata de un cuadro de ansiedad adaptativo que no suele convertirse en crónico, en cuyo caso el afectado podría sumergirse en una depresión.

■ EL ESTRÉS, TAMBIÉN EN LOS NIÑOS.

Los adultos no son el único colectivo afectado por el síndrome de después de las vacaciones. En menores, se manifiesta especialmente con síntomas fisiológicos gástricos, tales como vómitos y diarreas, y otras manifestaciones, como falta de sueño, irritabilidad y actitud negativa en el colegio.