

Portada > Sociedad

LOS EFECTOS DEL REGRESO A LA RUTINA.

# Seis millones de españoles padecen el llamado 'síndrome postvacacional'

Las manifestaciones del trastorno son la debilidad, el insomnio, la falta de concentración y la ansiedad. Los facultativos aconsejan ir a la consulta solo si los síntomas persisten al cabo de dos o tres semanas.

31/08/2010 ANTONIO M. YAG E

[comentarios](#) [enviar](#) [imprimir](#) [valorar](#) [añade a tu blog](#)

Pese a no estar aceptado como una enfermedad por las clasificaciones internacionales, el llamado *síndrome postvacacional* regresa cada año con la rutinaria vuelta al trabajo de millones de españoles. El Instituto Superior de Estudios Psicológicos (Isep Clínico) cuantifica en un 35% la cifra de trabajadores españoles --más de 6 millones-- susceptibles de padecer estos síntomas. "Pero, claro, hay grados", matiza Ferrán Martínez, psicólogo clínico de esta institución.



Viajeros con sus maletas en el aeropuerto de El Prat, en Barcelona. Foto: ALBERT BERTRAN

Lo cierto es que hasta hace unos años casi se desconocía su existencia. Según los especialistas, puede deberse a que no se diagnosticaba o a que no estaba presente en nuestras vidas.

"Se trata simplemente de una especie de malestar genérico, una situación transitoria y normal, un proceso que genera una serie de molestias. Tampoco puede hablarse de una depresión", defienden el presidente de la Sociedad Española de Psiquiatría Jerónimo Saiz, y Enric Aragonés, coordinador de salud mental de la Sociedad Española de Medicina de Familia (semFYC).

**ESTILO DE VIDA ALTERADO** En cualquier caso, médicos y psicólogos coinciden en que el *síndrome* puede manifestarse de diversas formas y afecta a nuestro estilo de vida. Lo habitual a nivel físico es padecer un cuadro de debilidad generalizada y astenia, problemas de insomnio y somnolencia, falta de apetito, fatiga, capacidad de concentración limitada... "Pero no es más que una somatización de un malestar psíquico", según Humbelina Robles, investigadora de personalidad y tratamiento psicológico de la Universidad de Granada.

En el ámbito psicológico, es habitual la intolerancia al trabajo, caracterizada por una sensación de desidia y hastío, falta de interés, ansiedad y una profunda noción de vacío que puede desembocar en un sentimiento de angustia y llegar a bloquear y anular nuestra capacidad de decisión. "Molestias de tipo físico o psíquico todo el mundo tiene casi todos los días. La gente es bastante sensata, no suele consultar al médico y se adapta fácilmente a la situación", dice Aragonés.

Los más afectados por estas molestias "leves y transitorias" suelen ser los que idealizan las vacaciones como la culminación de su bienestar personal y los que muestran de forma habitual malestar o disconformidad con su actividad laboral, según Martínez. "También hay más presión y más miedo: los trabajos requieren estar al 100% y tienes la espada de Damocles del despido encima", apunta Martínez.

Otros especialistas añaden entre los afectados a los que tienen vacaciones largas, agotadoras y sin un descanso adecuado.

**DOLENCIA** Solo si los síntomas persisten dos o tres semanas se debe acudir al médico ya que, "entonces, podría tratarse de un trastorno de personalidad, depresivo u otra cosa", según el responsable de salud mental de la SemFYC. "El final de las vacaciones y la vuelta al trabajo puede significar una situación estresante, pero sin punto de comparación con otras como la pérdida de un familiar, una separación o la pérdida del puesto de trabajo", remacha Aragonés.

El *síndrome* es menos frecuente entre los niños. Los pediatras apuntan que suelen afrontar la vuelta al colegio de manera positiva, aunque al principio echen de menos a los amigos de las vacaciones. Si al volver tienen problemas de rendimiento puede que sea por otros motivos, según Vanessa Fernández, psicóloga del Centro de Tratamiento de la Ansiedad y el Estrés de

Siguiente noticia en Sociedad (2 de 9)

**coches.net** más de 5 millones de visitas al mes  
www.coches.net

**DESTACAMOS**

**ESPECIAL**  
Cordobeses por el mundo, en nuestra web

**UN BLOG**  
Sigue la vuelta al mundo del cordobés Paco Acedo.

**DESTACAMOS**

**LA BOLSA**

**Canal Bolsa**  
Controla tu cartera y sigue la actualidad bursátil.

**MERCADO DE FICHAJES**  
LIGA BBVA

**ALTAS Y BAJAS LIGA**  
Todos los traspasos de la Liga BBVA  
OFRECIDO POR: **bet-at-home.com**

**SORTEOS**

Consulta los resultados de todos los sorteos de loterías y apuestas...

**CANAL MOTOR**

**Canal Motor**  
Toda la información del mundo del motor en nuestro canal.

**EDICIÓN IMPRESA EN PDF**



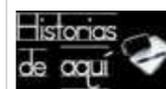
Esta noticia pertenece a la edición en papel.  
[Ver archivo \(pdf\)](#)

**MÁS VÍDEOS**

El Tiempo en España

00:00 / 00:00

**BLOG**



**HISTORIAS DE AQUÍ**  
Manuel Ruiz Díaz

**SERVICIOS**

**Resultados Deportivos**  
1ª y 2ª División, Copa del Rey, UEFA, Champions League.

**¿Qué tiempo hará?**  
El tiempo en su localidad.

**MÁS**

**Consulta el tiempo**