



El Periódico Extremadura. Edición Digital

Regístrate Zona Usuarios - Martes 31 de Agosto de 2010

el Periódico Extremadura **Sociedad**

Titulares Boletín Hemeroteca Versión Móvil Buscar

Extremadura Opinión España Internacional Economía Deportes Escenarios Multimedia Más Secciones Servicios Canales Participa

Portada > Sociedad

LOS EFECTOS DEL REGRESO A LA RUTINA.

Seis millones de españoles padecen el llamado 'síndrome posvacacional'

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 (3) enviar imprimir valorar añade a tu blog

Pese a no estar aceptado como una enfermedad por las clasificaciones internacionales, el llamado *síndrome posvacacional* 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 Ferran Martínez, psicólogo clínico de esta institución.

EDICIÓN IMPRESA EN PDF



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

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 Madrid.

Uno de los consejos que más ofrecen los profesionales es repartir las vacaciones durante el

◀ Siguiente noticia en Sociedad (2 de 6) ▶

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



DESTACAMOS

el Periódico ENVÍA tus noticias y se publicarán en el Periódico.



ESPECIAL Información sobre el Festival de Mérida.



tecs 902 350 356

INMERSIÓN EN INGLÉS seis campamentos, 13 programas en el exterior



DE INTERÉS



MÁS

ABANICOS DEL MUNDO cada viernes con el Periódico.

LEER TIENE PREMIO Campaña por la lectura.

ÚNETE A LOS 4.889 amigos de el Periódico Extremadura en Facebook.

Fotos Extremadura Las mejores imágenes de la región.

DESTACAMOS



Canal Bolsa

Controla tu cartera y sigue la actualidad bursátil.



SORTEOS

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