



tema de verano

De nuevo, la rutina

Cuatro de cada diez personas tienen problemas para volver al trabajo tras las vacaciones. Por suerte, el síndrome se pasa en dos semanas

MÓNICA TUDELA
BARCELONA

Septiembre ya está aquí y volver a trabajar no es tarea fácil para muchos. «Cuanto más días de fiesta haces, más duro es el retorno. Cada año es igual», explica Núria, dueña de una cafetería en Poblenou. A esta sensación de hastío y apatía en el que se encuentra el cuerpo en los primeros días de vuelta al trabajo, algunos médicos y terapeutas le llaman síndrome posvacacional.

Tristeza, cansancio, irritabilidad, falta de ilusión, insomnio, ansiedad, dolores cervicales y migraña son algunos de los síntomas de un mal que afecta a entre el 35% y el 40% de la población y, especialmente, «a quienes tienen entre 35 y 45 años y llevan un ritmo de vida más activo y con más expectativas laborales», explica Antoni Porta Biosca, jefe de la sección de Psiquiatría de la Clínica Quirón en Barcelona.

«Tiene que ver con que la gente cada vez tolera menos las cosas y está cada vez más frustrada con su trabajo, con lo que le rodea y con el hecho de ver que sus expectativas no se cumplen», añade el especialista.

Sin tratamiento

«El síndrome posvacacional lo sufre quien ya tiene un malestar previamente. Es más importante estudiar por qué la gente está insatisfecha con su trabajo y de ahí se entenderá por qué le es difícil volver», comenta Simón Rossado, responsable de Acción sindical de CCOO. Algunos testimonios parecen avilar esta versión. «Soy feliz trabajando y regreso de las vacaciones contento», explica el peshuero José Calderón.

Una persona a la que le cueste volver al trabajo debe de saber dos

Pasa a la página siguiente

Pequeñas ayudas para hacer más llevadera la vuelta al trabajo

Alimentos que ayudan a regular el sistema nervioso

(por Dantón Paz, terapeuta naturista)



TOMATE

Consumirlo lo menos tratado posible en platos como el gazpacho, la sopa, los zumos y las ensaladas.



AVENA

Recomendado un caldo de verdura y avena con media cucharada de levadura de cerveza.



LECHUGA

Volver a las ensaladas.



FRUTOS SECOS

Como nueces y dátils.



POLEN DE ABEJA

Mejora las funciones digestivas.



Algunos consejos

- 1 No se recomienda medicación. Si el insomnio dura muchos días, algunos médicos administran algún ansiolítico.
- 2 Unos días antes de volver al trabajo, ajustar los horarios de la comida y el sueño.
- 3 Antes de volver a la rutina, hacer tareas relacionadas con la actividad laboral.
- 4 Ponerse pocas tareas los primeros días e ir aumentando el ritmo.
- 5 Buscar momentos de ocio cada día.
- 6 Saber desconectar y abandonar los espacios donde se lleva a cabo el trabajo.
- 7 No querer resolver en un solo día todo el trabajo pendiente ni llevar trabajo a casa.

Hacer ejercicio

La actividad física tiene efectos beneficiosos a nivel psicológico, reduce el estrés y puede ser una ayuda para dormir mejor. Hay varios métodos para relajarse.

YOGA

(por Marta Sotelo, coordinadora de yoga de CDR)

Postura 'Guerrero dos'



Brazos abiertos, cadera abierta, pierna flexionada.

Mantenerlo entre 20 y 30 segundos.

Cambiar y hacerlo con la otra pierna.

MÉTODO GRINBERG

(por Carlos Carcaré, entrenador autorizado)

Ejercicio de respiración para reducir el estrés

Inspirar profundamente y al expirar empujar la mesa tanto como para sentir la tensión en hombros y nuca.

Al inhalar, soltar la presión sin sacar las manos de la mesa.



Mantenerlo 4 minutos.

Manos apoyadas en el borde de la mesa.

TAICHÍ

Ejercicio de respiración

Inspirar una vez moviendo los brazos hacia arriba, y con las palmas de las manos hacia arriba.

Al llegar al pecho, doblar los codos e ir girando las palmas hacia el suelo.

Al expirar, bajar los brazos con las palmas hacia abajo a la vez que se flexionan las piernas.





Viene de la página anterior

cosas. La primera -buena-, que el malestar suele desaparecer en una o dos semanas. «Si no es así es que la persona ya tenía pocas defensas psicológicas y que previamente era depresiva o tenía otra enfermedad», comenta Pedro Luis Toro, psiquiatra del Hospital Sagrat Cor. La segunda -mala-, que no hay tratamiento para este trastorno, que no es considerado una enfermedad, sino un malestar.

Para superar este cambio súbito que separa las vacaciones del trabajo y asumir que falta un año hasta el próximo descanso largo, «la principal ayuda es tener una actitud positiva ante la vida», comenta Gustau Pau, terapeuta naturista. «Es muy importante planear cosas creativas y lúdicas, además del trabajo», aclara el doctor Toro.

Cuidar la vida personal

Se recomienda no olvidar la vida personal cuando se vuelve al trabajo y guardar siempre un tiempo para la familia y los amigos; ajustar los horarios de comida y de sueño los últimos días antes de que acaben las vacaciones, iniciar de forma progresiva la actividad y mantener una actitud positiva en la vuelta al trabajo. También se recomienda hacer descansos cortos y regulares hasta que se retome el ritmo, no pretender resolver en un solo día todo el trabajo pendiente y no llevar tareas a casa.

LA AYUDA

La actividad física y una dieta sana contribuyen a relajarse y a afrontar la vuelta con optimismo

Una pequeña ayudita es mantener una alimentación equilibrada e intentar alejarse de los excesos de las vacaciones, y practicar algún deporte. «Psicológicamente la actividad física va muy bien. Ayuda a segregarse una hormona que te da bienestar y cansa el cuerpo y ayuda a dormir un poco más tranquilo», comenta Marta Brichs, coordinadora de Yoga de DIR. Brichs asegura que «cada vez hay más gente que se apunta al gimnasio no solo para cuidar su cuerpo sino también para desestresarse y relajar la mente».

Pero no solo los adultos sufren este trastorno. Los niños también pueden sentirse mal ante la vuelta al cole. La Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SEMFYC) recomienda a los padres que los niños vayan adaptando su horario al que tendrán durante las clases cuatro o cinco días antes del inicio del curso. «Es bueno dedicar al menos dos días del final de las vacaciones como periodo de adaptación», aconseja el doctor Asensio López, de la SEMFYC.

Un 10% de la población, sin embargo, está estos días de suerte. Son todos aquellos que a la semana que viene, en vez de volver a trabajar se despiden de sus puestos y empiezan las vacaciones, según datos del CIS. Para ellos, el síndrome posvacacional aún queda lejos. No tendrán que preocuparse de él hasta octubre. »

LOS QUE VUELVEN AL TRABAJO

ADIÓS A LAS VACACIONES

Algunos ya se han reincorporado a sus puestos esta semana

Texto: MÓNICA TUDELA
Fotos: MATE CRUZ



ARACELI VALLEJO

Auxiliar de farmacia

«La noche antes de volver me costó un poco dormir. Pensaba: ¿me acordaré del trabajo?», explica esta auxiliar

de farmacia, que empezó a trabajar el día 21, tras tres semanas de vacaciones. «El primer día iba a medio gas, pero me he adaptado rápido», confiesa. Araceli aprovechará el otoño «para hacer un curso de informática o de inglés». «Me apetece reciclarme», dice.



JORDI CABRÉ

Desarrollador multimedia

«Este joven de la firma Ómada ha tenido tres semanas de fiesta. «He estado en Cubelles, descansando. La vuelta no ha sido muy dura porque la última semana, como lluvia, ya empecé a programar y a coger el ritmo».

JOSÉ CALDERÓN

Peluquero

«No tengo mono de vacaciones porque hago lo que me gusta», asegura José, que hace 21 años que regenta la peluquería J. Calderón. «A veces estoy de vacaciones y ahora vuelvo». Este año ha viajado a Perú.



MOIRA CHAPLIN

Responsable de comunicación

«Me ha costado un poco aterrizar y hacer las cosas que hago normalmente. Ayer trabajé muy poco. Producción y ponerme al día», explica esta joven de la empresa Smart Vision Systems, que ha pasado 10 días de vacaciones en las playas de Cádiz. «Cuanta más fiesta haces, más tiempo cuesta volver y acostumbrarse», añade. «La noche antes de volver sí que me costó un poco dormir. Pero ahora la verdad es que deseo que sea viernes para marcharme».

