

- . Cada vez afecta a más personas: en 2008 era solo el 35%.
- . Se caracteriza por debilidad generalizada y astenia, insomnio y somnolencia.
- . Con la crisis cada vez más personas tienen una vacaciones cortas, lo que aumenta la posibilidad de sufrir síndrome postvacacional.



(20Minutos.es / EP, 30/08/2012) Aunque algunos insisten en que no existe, la ciencia médica parece **aceptar que el síndrome postvacacional es una realidad**. Se define básicamente por padecer a la vuelta de vacaciones un cuadro de debilidad generalizada y astenia. Además, la persona puede tener problemas de insomnio y somnolencia a lo largo del día.

Según expertos del [Instituto Médico Europeo de la Obesidad](#) (IMEO), la **mitad de los españoles sufre síndrome postvacacional**

. Es decir, el número de españoles que regresan a su puesto de trabajo con malestar y depresión tras disfrutar de sus vacaciones va aumentando en los últimos años.

Así, según datos del Instituto Superior de Estudios Psicológicos, mientras que **en 2008, un 35% de los españoles** por debajo de los 45 años sufría estos síntomas; en 2010, el dato se elevó hasta el 50%.

Los síntomas de este síndrome serían:

- Ansiedad
- Falta de concentración
- Nerviosismo
- Indiferencia
- Irritabilidad
- Tristeza

CONSEJOS CONTRA EL SÍNDROME

Según IMEO lo **primero que hay que hacer es planificar los viajes futuros**, algo que ya hace el 62% de los españoles. Hacerlo "supone un aliciente psicológico", lo que fisiológicamente hace que aumenten los niveles de dopamina, indica el especialista en nutrición y portavoz del IMEO, Rubén Bravo.

En segundo lugar, los especialistas recomiendan **beber entre 2 y 2,5 litros de agua diarios**. "Mantener el cerebro en niveles de hidratación óptima, ayudará a que las entre 50 y 100.000 millones de neuronas funcionen a pleno rendimiento", sostiene el experto.

Es importante **organizarse en el primer día de trabajo para evitar un bloqueo**. Los niveles de acetilcolina disminuyen en las vacaciones provocando que en los primeros días de trabajo cueste coger el ritmo.

Por último, es importante **consumir cinco raciones de fruta y verdura diarias**, más hidratos de carbono integrales. En nuestra dieta hay que priorizar los alimentos y elegir aquellos que tengan bajo índice glucémico.

ALGUNAS RECOMENDACIONES LABORALES

Según un estudio de Regus, proveedor mundial líder de espacios de trabajo flexible, hay

circunstancias derivadas de la actual crisis que pueden hacer más intenso el síndrome postvacacional. **Cada vez más personas tienen unas vacaciones cada vez más cortas.**

Este estudio hace **cuatro recomendaciones** para combatir este síndrome:

- Incorporarse gradualmente a la rutina laboral

Trabajar horarios reducidos, o hacerlo desde casa durante unos días, permite al empleado introducirse de forma progresiva al clima y ritmo de trabajo normal.

- Tratar de evitar los desplazamientos innecesarios

Con el regreso a la rutina, vuelven también los colapsos en el tráfico, las enormes pérdidas de tiempo en los desplazamientos y con ello un gran aumento del estrés y la irritabilidad.

- Mejorar la conciliación de la vida laboral y personal

Es importante tratar de continuar planificando actividades con la familia y los amigos. Se trata de no reservar únicamente el fin de semana para el ocio.

- Organizarse y coordinarse

Una vez reincorporados al trabajo es imprescindible dedicar tiempo a organizarse y reunirse con los compañeros para ponerse al día y establecer prioridades.

Fuente: 20Minutos.es / EP