



Apatía, cansancio, falta de energía o dificultad para concentrarse, algunos síntomas del “estrés posvacacional”

Sanidad aconseja regular los horarios, dieta saludable y ejercicio para afrontar la vuelta tras las vacaciones

- Madrugar los días previos al retorno al trabajo, ejercicio físico y una dieta saludable, facilitan la vuelta a la vida habitual
- Si el malestar es intenso, prolongado y dificulta la actividad diaria, debe consultarse con los profesionales de la Atención Primaria

29 de agosto de 2015.- La Comunidad de Madrid, a través de la Consejería de Sanidad, recomienda adoptar hábitos saludables y modificar previamente los horarios de sueño para prevenir el malestar genérico que, en algunas ocasiones, genera el retorno a la vida diaria y las obligaciones habituales tras las vacaciones de verano, especialmente el trabajo y las responsabilidades familiares.

Los principales síntomas que puede ocasionar el estrés posvacacional son, tanto físicos, como anímicos: apatía, irritabilidad, seguido del cansancio, falta de energía y concentración para llevar a cabo tareas. Otras personas se ven afectadas por trastorno de sueño, nerviosismo, estrés o tristeza

Para afrontar la vuelta al trabajo y las tareas habituales, la Comunidad aconseja regular, los días previos, el horario, en especial el del sueño y levantarse temprano. Para impedir que el ánimo se vea afectado al regreso de las vacaciones, es importante, en la medida de lo posible, ir aumentando de manera progresiva el ritmo de trabajo. También, hacer ejercicio físico y llevar una dieta saludable, con mayor consumo de frutas y verduras, favorece una incorporación más agradable a la vida habitual.

Los responsables de la Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental del Servicio Madrileño de Salud recuerdan que, como tal, no está reconocida la existencia del llamado “síndrome posvacacional” y, en todo caso, hay que referirse a la bajada de estado anímico que puede producir la interrupción brusca del ocio y períodos de descanso.



No obstante, si esa situación de malestar es intensa, dura más de dos semanas y ocasiona dificultades para el desempeño de la actividad habitual, se recomienda consultar con los profesionales de la Atención Primaria, y, en cualquier caso, Sanidad recuerda que los pacientes no deben automedicarse.



Gabinete de Comunicación
Puerta del Sol, 7. - 28013 Madrid - 91 580 20 70

comunicacion@madrid.org - www.madrid.org
 facebook.com/comunidadmadrid  twitter.com/comunidadmadrid