

SÍNDROME POSTVACACIONAL

El síndrome postvacacional no es una patología como tal, sino un “trastorno adaptativo”. La persona que lo sufre tiene una sintomatología similar al estrés cuando, al final de un periodo de descanso más extenso de lo habitual, no se ve capaz de responder al alto número de demandas que supone la vuelta a la rutina o el regreso a su vida laboral.

A pesar de que el síndrome postvacacional no está considerado como una enfermedad por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y se relaciona más directamente con aspectos emocionales, diversos estudios coinciden en la incidencia del estrés provocado por el síndrome postvacacional en el origen o empeoramiento de ciertas enfermedades neurológicas, como cefaleas, epilepsia o trastornos del sueño.

En todo el país, se calcula que 1 de cada 3 trabajadores está sufriendo o sufrirá el síndrome postvacacional al reincorporarse al trabajo tras el verano. Del 66% restante, una parte importante padece o padecerá un cuadro de fatiga o estrés que estará directamente vinculado a la incorrecta adaptación al orden y la rutina tras esos días en los que apenas se tienen responsabilidades.

Síntomas

Los principales síntomas que se manifiestan son tristeza, apatía, ansiedad, malhumor, sensación de hastío o estrés. Aunque no suelen prolongarse más de 2-3 semanas.

Síntomas físicos:

- Cansancio
- Fatiga
- Falta de apetito
- Somnolencia
- Falta de concentración
- Taquicardia
- Dolores musculares
- Molestias en el estomago
- Sensación de falta de aire
- Insomnio

Síntomas psíquicos:

- Falta de interés
- Irritabilidad
- Nerviosismo
- Inquietud
- Tristeza

Causas

Las causas de este trastorno transitorio son la vuelta a la rutina y las obligaciones ya que se trata, en definitiva, de una ruptura en el proceso de adaptación o transición entre el tiempo de ocio y descanso generado por las vacaciones y la vuelta a la rutina laboral.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Factores de riesgo

Las personas más susceptibles de padecer este síndrome son aquellas que presentan una serie de rasgos:

- **Tolerancia a la frustración y resiliencia:** Los trabajadores que tienen una menor tolerancia a la frustración y que son menos resilientes son los más susceptibles de padecer depresión postvacacional. El cambio de situación que se vive al finalizar las vacaciones y recuperar la “normalidad” resulta más complejo a aquellos que no saben gestionar de forma eficaz los cambios.
- **Duración de las vacaciones:** Los trabajadores que disfrutaban de largos períodos vacacionales tienen más dificultades para volver a la rutina, puesto que se han acostumbrado a una situación y, de pronto, tienen que romper con ella. Se dice que un hábito necesita alrededor de 3 semanas (21 días) para implementarse. Es por ello que las personas que dedican más de 3 semanas a sus vacaciones son más propensas a contraer el síndrome.
- **Entorno laboral:** El entorno laboral influye de manera directa en los trabajadores y en sus posibilidades de tener depresión postvacacional. Aquellos que regresan a un entorno hostil, en el que deben lidiar con un jefe incompetente, que no les valora o que no motiva lo suficiente a su equipo son más susceptibles. Así como aquellos que se encuentran con un mal ambiente entre compañeros, aquellos que realizan tareas repetitivas o que ya no están ilusionados con su trabajo, son más propensos que el resto.

Tratamiento

No existe un tratamiento farmacológico concreto pero existen recomendaciones al respecto. La mejor fórmula para combatir este síndrome es a través de la prevención. Se recomienda comenzar el trabajo poco a poco, planificar los descansos, respetar las horas de las comidas y hacerlas acompañados y dormir. Organizar el tiempo libre después de la jornada laboral también es de gran ayuda, con deporte o fines de semana ociosos como premio al esfuerzo semanal.

Dieta

Algunos alimentos pueden aportar la energía que se necesita para elevar el ánimo y aumentar nuestra capacidad de concentración.

- Los **frutos secos** además de energía tienen un alto contenido en ácidos esenciales.
- El **chocolate negro** o cacao puro es el alimento ‘antidepresivo’ por antonomasia. Con alto contenido en triptófano, un aminoácido esencial para la liberación de la serotonina, un neurotransmisor cerebral involucrado en el estado de ánimo.
- **Frutas y verduras.** Nunca deben faltar en la dieta, dado su alto contenido en vitaminas y fibra.
- **Cereales.** Proporcionan fibra, vitaminas y también dan energía.
- **Legumbres.** Ayudan a regular el tránsito intestinal que puede verse afectado por los desplazamientos y los cambios de rutina.

Es importante además evitar el alcohol, por su efecto depresor, así como las grasas y las comidas copiosas. Es también necesario llevar algún tentempié sano (frutos

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

secos o fruta) al trabajo para ingerirlo a media mañana. Y no olvidarse de una buena hidratación.

Complementos alimenticios

5-HTP+Azafrán Complex (Nutrinat Evolution), que incluye, entre otros:

- **5- HTP:** Actúa como inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina.
- **Azafrán Safr´ Inside™:** El azafrán ayuda a equilibrar al igual que el 5-HTP los niveles de serotonina, dopamina, noradrenalina y acetilcolina, todos cruciales para mantener un estado de ánimo saludable.
- **Magnesio:** Funciona como un equilibrador de estado de ánimo y reduce los síntomas de la manía. También promueve el buen dormir. De hecho, la deficiencia de magnesio a menudo conduce a insomnio y la ansiedad. Los niveles de magnesio se agotan de forma natural durante los períodos de estrés y trabajo duro.
- **Vitamina B6** que combate la irritabilidad.

Griffonia (MGD): Formulación a base de extracto de las semillas de la planta africana *Griffonia simplicifolia*, estandarizado al 30% en 5-HTP (hidroxitriptófano). El 5-HTP es un efectivo elevador del ánimo, debido a su efecto potenciador sobre los niveles de serotonina cerebral. Además aumenta el nivel de endorfinas.

Serinity (MGD), que contienen, entre otros:

- 5-HTP: Algunos estudios han demostrado que el 5-HTP es un efectivo elevador del ánimo, debido a su efecto potenciador sobre los niveles de serotonina cerebral. Además aumenta el nivel de endorfinas.
- Magnesio: Previene la ansiedad, las fobias, los tics y está más que recomendado para tratamientos contra el estrés y la depresión. Relaja los músculos del cuerpo y también actúa sobre el sistema nervioso de forma relajante.
- Vitamina B6: Tiene la capacidad de aliviar los síntomas de la depresión, debido a que interviene en la formación de serotonina (hormona de la relajación) a nivel cerebral.

Sinergia Tranquila (Terranova), que contiene, entre otros:

- **Rodiola (*Rhodiola rosea*) y ginseng americano (*Panax ginseng*):** Aumentan el transporte de serotonina, dopamina y norepinefrina en el cerebro, mejorando el ánimo y el rendimiento mental y disminuyen la ansiedad. También son adaptógenos, mejorando la resistencia del organismo frente al estrés.
- **Magnesio:** Previene la ansiedad, las fobias, los tics y está más que recomendado para tratamientos contra el estrés y la depresión. Relaja los músculos del cuerpo y también actúa sobre el sistema nervioso de forma relajante.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Vitamina B6: Tiene la capacidad de aliviar los síntomas de la depresión, debido a que interviene en la formación de serotonina (hormona de la relajación) a nivel cerebral; bajos niveles de esta vitamina se relacionan con el desarrollo de estados depresivos.

Tranquil® (HealthAid), que contiene, entre otros:

- Valeriana (*Valeriana officinalis*): Induce el sueño y mejora la calidad del mismo. Puede emplearse para aliviar el dolor y para calmar los nervios en caso de agitación o tensión nerviosa. Asimismo, alivia los espasmos intestinales asociados con estados de nerviosismo, siendo útil en casos de síndrome del colon irritable.
- Hiperico (*Hypericum perforatum*): Es eficaz para hacer frente a la ansiedad y la excitación nerviosa, y ejerce efectos antidepresivos. Asimismo, puede mejorar los patrones de sueño, sobre todo si existe una depresión. Tiene también una acción espasmolítica útil ante los espasmos gastrointestinales asociados al estrés.
- Pasiflora (*Passiflora incarnata*): Es un sedante natural que tiene efectos beneficiosos sobre los patrones de sueño, mejorando su calidad y duración. La pasionaria es un remedio eficaz para la tensión nerviosa diurna, la irritabilidad y otros síntomas asociados, con un marcado efecto contra la ansiedad, una importante acción antiespasmódica y una gran capacidad para reducir el dolor. Puede ser muy útil también durante los ajustes hormonales femeninos como puede ser la menstruación, el climaterio o el postparto.

L-Tirosina 550 mg (Health Aid): La L-Tirosina alivia el estrés estimulando la producción de adrenalina. Aumenta también el nivel de dopamina, que influye en el estado de ánimo.