

Profesión

Mireia Ripoll Batlló,
Joaquín Braun Vives

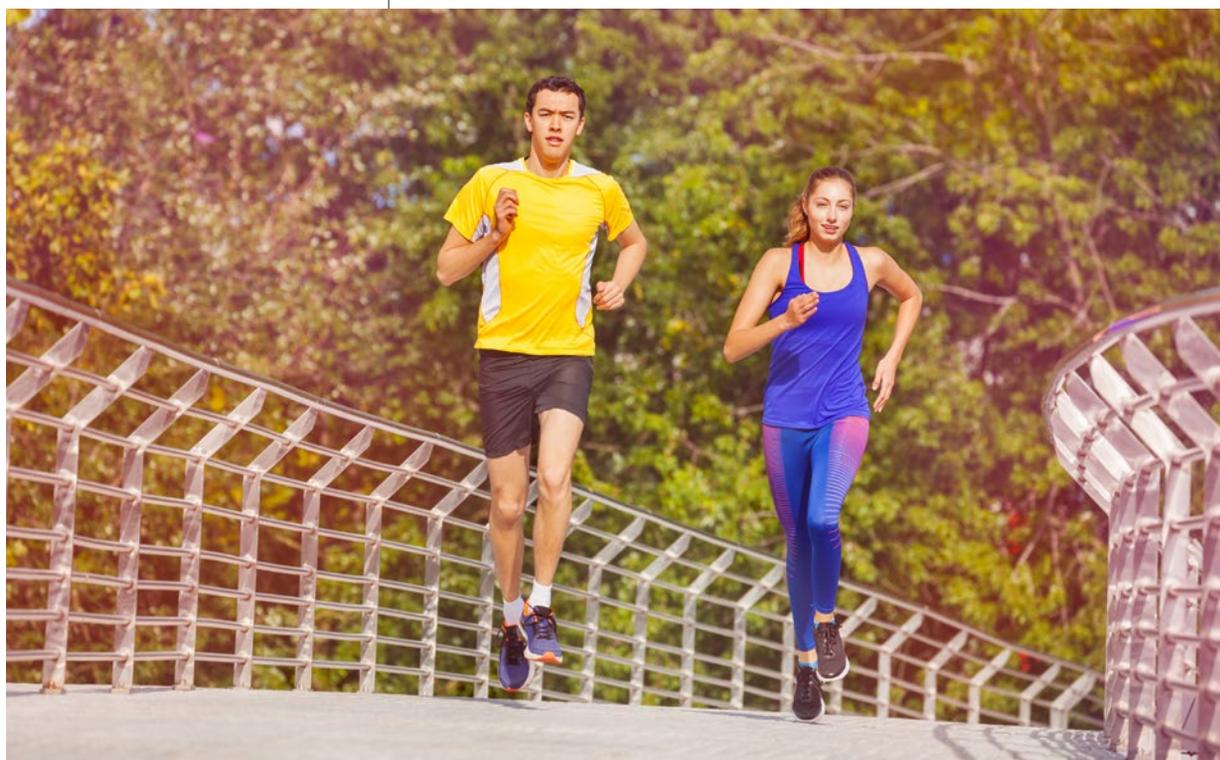
Farmacéuticos comunitarios.
Barcelona

“Normalizar los horarios de sueño, recuperar los hábitos alimentarios y retomar el ejercicio físico de manera paulatina nos ayudará a adaptarnos a los horarios y al ritmo de trabajo»

Tras el solaz de las vacaciones

Aunque el uso del término «depresión posvacacional» está muy extendido, desde el punto de vista científico resulta más oportuno referirse a un trastorno adaptativo vinculado al retorno a las actividades cotidianas cuando se regresa de un periodo de ocio.

Después de las vacaciones estivales se puede experimentar el *post-vacation blues*, o síndrome posvacacional, un trastorno muy parecido a los denominados «*monday blues*», que suelen darse tras un largo fin de semana. Se trata de una reactividad psicológica de adaptación a un cambio, en este caso vinculado a la vuelta a la rutina laboral, que cursa con estados de malestar subjetivo acompañados de alteraciones emocionales que interfieren en la actividad social. Sus manifestaciones clínicas abarcan una serie de sentimientos de tristeza, cansancio, hastío, desencanto, anhedonia, inhibición, apatía, pérdida de interés y de placer en sus aficiones o actividades habituales... Ninguno de estos síntomas es suficientemente grave por sí solo como para poder diagnosticar una patología más específica. Este cuadro descrito suele ser leve y limitado en el tiempo: desde unos 2 o 3 días y hasta no más de 3 semanas, cuando el individuo recupera sus hábitos.



Sin embargo, estas alteraciones comportamentales pueden ser más intensas en personas especialmente predisuestas, siendo más vulnerables aquellos que no se sientan cómodos en sus puestos de trabajo y también quienes desarrollan una actividad desbordante en las tareas familiares y del hogar.

Este año 2020 dicho trastorno podría verse aminorado por la pandemia que golpea el país o bien modificar su patrón. De hecho, durante la crisis económica de 2008 se hizo un estudio en el que se revelaba que más de dos tercios de los trabajadores se sentían afortunados de poder trabajar en su empresa, eran optimistas por tener un empleo estable durante esta época de crisis financiera y, en definitiva, se mostraban motivados al regreso de las vacaciones. Si sucediera lo mismo en este nuevo escenario, podría esperarse un decrecimiento, en cierta medida, de algunos síntomas del temido trastorno posvacacional, que se verían reemplazados por la celebración de la vuelta al trabajo. Sin embargo, por otro lado, la vulnerabilidad psicológica y el miedo acechan en tiempos de crisis, por lo que no podemos obviar las incomodidades que podrían llegar en esta etapa posvacacional. Además, habría que tener en cuenta la agravación de los síntomas de estrés que pueden acompañar a la adaptación a las nuevas formas de trabajo que se están instaurando en estos meses.

La prevención de este trastorno adaptativo requiere una mirada transdisciplinaria, y una vez más nos encontramos en un ámbito de profesionales sociosanitarios en el que podemos recalcar la importancia del farmacéutico como educador y promotor de hábitos saludables.

Así pues, antes de abordar el retorno a la vida laboral es conveniente aconsejar que se planifique, en estos casos, una adaptación progresiva a la reanudación de los hábitos: normalizar los horarios de sueño, recuperar los hábitos alimentarios y retomar el ejercicio físico de manera paulatina nos ayudará a adaptarnos a los horarios y al ritmo de trabajo. Uno de los errores más frecuentes es apurar el periodo vacacional planeando la vuelta al domicilio de residencia para el último día, algo que sin duda hará más difícil la reincorporación. Además, probablemente se acumularán las tareas domésticas en el hogar, lo que hará que este retorno aún sea más arduo.

Una vez de vuelta al trabajo será preciso planificar objetivos realistas y regularizar la agenda, priorizando lo más inmediato y lo más sencillo. Una correcta organización de las tareas y del tiempo es la base del éxito para la prevención del estrés.

Si bien es un hecho ineludible que, en términos generales, durante las vacaciones cambiamos nuestra dieta, es importante remarcar la importancia de que se sigan unos patrones de alimentación equilibrada antes, durante y después de las vacaciones. En esta situación inédita de pandemia, probablemente la gran mayoría de no-



“**Una correcta organización de las tareas y del tiempo es la base del éxito para la prevención del estrés»**

sotros no viajaremos más allá de los extramuros de nuestros territorios, por lo que se nos presenta una gran oportunidad para apreciar más que nunca nuestra alabada dieta mediterránea. Con la vuelta a la rutina, será interesante incluir en nuestros hábitos todos los beneficios que nos aporta esta preciada herencia cultural, que no se ciñe simplemente a una pauta nutricional, rica y equilibrada, sino que además representa un estilo de vida saludable.

Desde el punto de vista nutricional, será importante asegurar la inclusión de los siguientes componentes, tanto para prevenir como para afrontar posibles estados estresantes en la etapa posvacacional:

- Vitaminas del grupo B: presentes en cereales integrales, frutos secos, levadura de cerveza, leche, huevos, manzanas, peras, brócoli, patatas, etc.
- Vitamina C: rica en las frutas cítricas, los tomates, las lechugas, los pimientos, las espinacas, etc.
- Triptófano: en leche, queso, huevos, cereales integrales, nueces, tofu, pescado, pavo...
- Calcio: en la leche, legumbres, aguacates, nueces, cebollas, etc.
- Grasas poliinsaturadas omega-3: altamente concentradas en pescado azul (salmón, caballa, atún, arenques, sardinas), nueces, aceite de lino, semillas de calabaza, semillas de chía...



*Vuelve con
más fuerza*



**LÍNEA
MINERALES**



**LÍNEA
VITAMINAS**

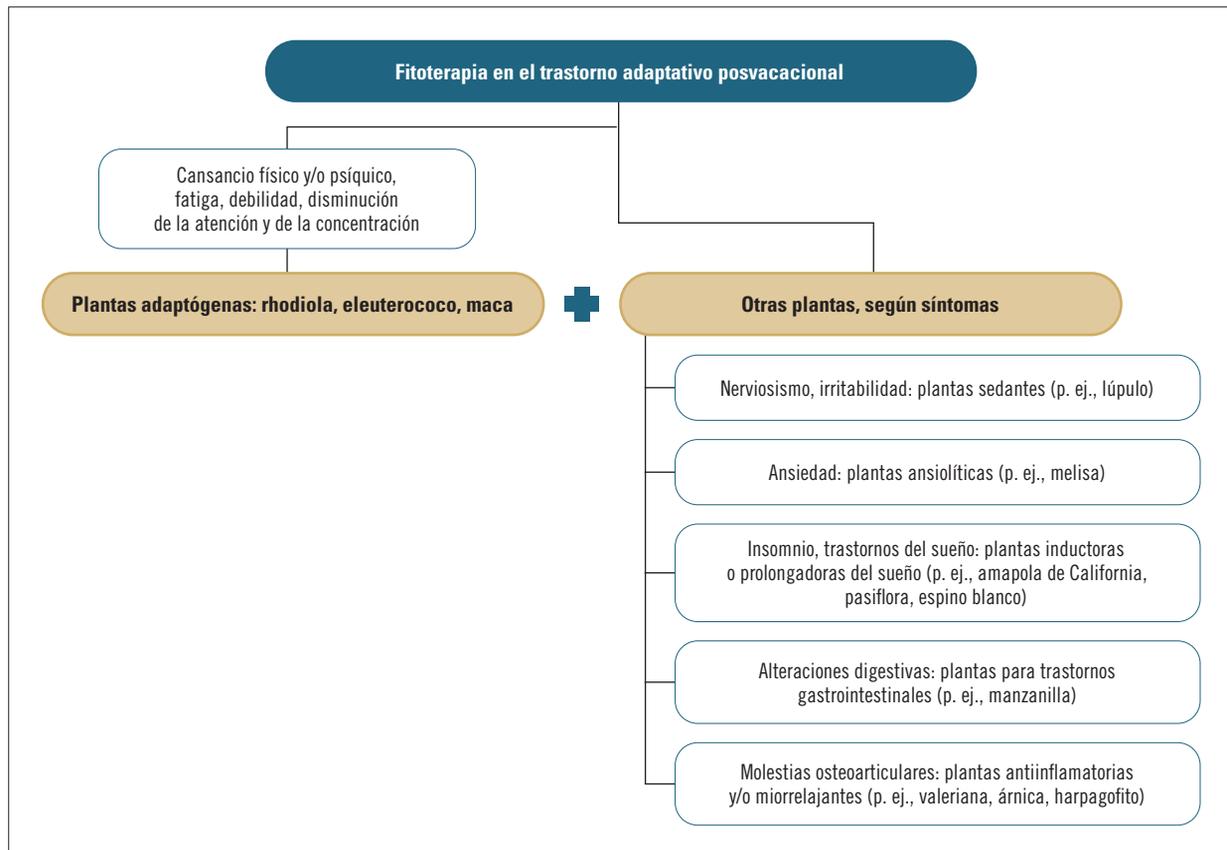


Figura 1. Fitoterapia para la prevención y/o abordaje del trastorno adaptativo posvacacional

Asimismo, la dedicación al ejercicio físico merece un hueco indispensable en las abarrotadas agendas de los trabajadores durante la «cuesta» posvacacional. Según el contexto de cada cuerpo y persona, practicar actividad física favorecerá el metabolismo de las endorfinas y, en definitiva, contribuirá a mejorar el estado anímico. Tener la agenda llena no debería ser excusa para eludir el deporte. Al contrario, ese momento de dedicación personal al ejercicio físico debe considerarse un oasis dentro del ajeteo asociado a la vida diaria. En nuestro tiempo, también han tomado gran predicamento las disciplinas que abordan técnicas de relajación.

En el caso de que las medidas expuestas no fueran suficientes para paliar las molestias ocasionadas por la adaptación al ritmo de trabajo, podremos valorar la recomendación individualizada de algún producto de indicación farmacéutica.

Complementos alimenticios

Los complementos alimenticios que nos pueden ayudar a sobrellevar la vuelta al trabajo son aquellos con capacidad de revertir el desgaste nutricional que suponen las situaciones de estrés. Entre ellos no pueden faltar las vitaminas del

“ Los complementos alimenticios que nos pueden ayudar a sobrellevar la vuelta al trabajo son aquellos con capacidad de revertir el desgaste nutricional que suponen las situaciones de estrés”

grupo B y el magnesio, que contribuirán a un mejor funcionamiento normal del sistema nervioso y del estado psíquico. Además, será interesante incluir antioxidantes.

Por otro lado, un aporte de probióticos y prebióticos contribuirá a recuperar la microbiota intestinal en caso de que se hayan producido desajustes alimentarios durante las vacaciones o la etapa posvacacional. Además ayudarán a reforzar el sistema inmunitario.

La melatonina, por su parte, también promoverá la correcta regulación del organismo en el proceso de adaptación a los cambios horarios.

Auxina

CÁPSULAS BLANDAS

A+E

Chiesi
CONSUMER HEALTHCARE

Tu Aliado
Efectivo
contra la

AFONÍA

AMIGDALITIS

FARINGITIS

LARINGITIS

Estimula tus defensas. Protege tu garganta



VITAMINA A
regenera las mucosas
de la **GARGANTA**^{1,2}



VITAMINA E
estimula las
DEFENSAS³



Fitoterapia para la prevención y/o abordaje del trastorno adaptativo posvacacional (figura 1)

En el terreno de la fitoterapia, las plantas con acción adaptógena y revitalizante pueden ser útiles para ayudar a la recuperación del estado anímico del trabajador. Con el término «adaptógeno» nos referimos a la capacidad para corregir alguna disfunción sin generar efectos indeseados, tanto en individuos enfermos como en sanos. En concreto, las plantas adaptógenas contienen sustancias con capacidad para incrementar la resistencia no específica del organismo frente a la fatiga y el estrés, adaptándolo a su estado óptimo. Éstas son las cuatro propiedades que debe reunir un adaptógeno:

1. Inocuidad.
2. Tener un espectro de acción terapéutico amplio.
3. Incrementar la resistencia frente al estrés físico, químico o biológico.
4. Contribuir a la estabilización general del organismo.

“ En el terreno de la fitoterapia, las plantas con acción adaptógena y revitalizante pueden ser útiles para ayudar a la recuperación del estado anímico del trabajador »

La administración en dosis múltiples de sustancias adaptógenas se asocia a un beneficio en las reacciones del organismo frente al estrés repetido y a la adaptación mediante la modulación en el eje hipotálamico-pituitario-adrenal. Por otro lado, la dosis única sólo adquiere relevancia en si-



“ El empleo de algunos aceites esenciales puede ser un recurso excelente para reforzar el estado emocional de las personas que lo precisen »

tuaciones que requieren una respuesta inmediata a la tensión o situación estresante (ya que los efectos se relacionan con el sistema simpático-adrenal), suponiendo un rápido mecanismo de acción frente al agente estresante.

Algunas de las plantas adaptógenas son:

- *Rhodiola rosea*: el extracto del rizoma de rhodiola y sus compuestos principales, los glucósidos salidrósido y rosavin, han demostrado efectos beneficiosos en el estado de ánimo al ejercer una acción antidepresiva y ansiolítica con un buen perfil de seguridad.
- *Eleutherococcus senticosus*, eleuterococo o ginseng siberiano (esta última denominación suele evitarse para que no se confunda con *Panax ginseng*) es una especie indicada como tónico y fortificante en periodos de debilidad y de estrés, gracias a las propiedades de los eleuterósidos de sus raíces y corteza. Las investigaciones lo relacionan con una mejora de la realización del trabajo físico y mental, optimizando la capacidad de trabajo y de memoria sin producir efectos excitantes. Administrado durante 2 semanas, el eleuterococo actúa sobre el córtex frontal y el hipotálamo anterior e incrementa los niveles de noradrenalina y su renovación, mientras que su administración prolongada estimula el metabolismo de la dopamina.
- *Panax ginseng* o ginseng: incrementa la resistencia al estrés físico y también tiene una acción estimulante sobre el sistema nervioso central, aumentando el aguante ante la fatiga y el estrés y mejorando también la memoria. Su

uso continuado no debería prolongarse más allá de los 3 meses.

- Ashwagandha o *Withania somnifera*, también conocida como ginseng indio, es una planta muy apreciada en la medicina ayurveda. Los witanólidos presentes en su raíz contribuyen a reforzar la vitalidad, el estado de ánimo y la resistencia al estrés físico y mental.
- Maca o *Lepidium meyenii*: valorada por su actividad revitalizante y por mejorar la resistencia al estrés, aunque también especialmente conocida por sus propiedades afrodisíacas.

El empleo de algunos aceites esenciales (AE) puede ser un recurso excelente para reforzar el estado emocional de las personas que lo precisen, ya sea con su uso tópico diluido en algún aceite vegetal, para ser difundidos en el entorno a través de un difusor, o bien para ser usados vía oral si su perfil de seguridad lo permite. Algunos de los aceites más interesantes que podemos considerar son los siguientes: AE de mandarina, AE de naranjo amargo, AE de lavanda, AE de sándalo, AE de manzanilla, AE de cedro o esencia de limón.

Algunos especialistas en ciencias sociales han señalado que la enfermedad producida por el coronavirus (COVID-19) ha modificado la intersubjetividad. Del tan popular «si el trabajo es salud, viva la tuberculosis», en estos tiempos también se da un singular valor a recobrar la vida cotidiana.

La frase célebre de despedida la tomamos de Confucio: «Elige un trabajo que te guste y no tendrás que trabajar ni un día de tu vida». La profesión farmacéutica contribuye decididamente a allanar el camino. ●

Bibliografía

- Ágora sanitaria. SNC (II). Plantas medicinales adaptógenas y antidepressivas. Curso de Fitoterapia aplicada. Colegio Oficial de Farmacéuticos de Barcelona, Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid; 2017.
- Amsterdam JD, Panossian AG. *Rhodiola rosea* L. as a putative botanical antidepressant. *Phytomedicine*. 2016. 23(7): 770-783. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2016.02.009>

Carretero Accame ME. Ginseng siberiano: *Eleutherococcus senticosus* [Internet]. Botplus. Disponible en: <https://botplusweb.portalfarma.com/Documentos/2007/2/16/28745.pdf> (última consulta: 6 de julio de 2020).

Guillén Subirán C. La crisis, el mejor antídoto para el síndrome posvacacional (si es que existe). *Gestión práctica de riesgos laborales: integración y desarrollo de la gestión de la prevención*. Dialnet. 2012; 97: 50-52. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4031108>

Pérez-Salés P. Trastornos adaptativos y reacciones de estrés. Ed. Manual de Psiquiatría, 2008. Disponible en: <http://www.pauperez.cat/wp-content/uploads/2018/06/manual-psiquiatria-2008-trastornos-adaptativos-y-reacciones-de-estres.pdf> (última consulta: 5 de julio de 2020).

frikton

PREVIENE LA CAÍDA DEL CABELLO

LABORATORIO Q. B. PELAYO