



# Depresión posvacacional

Después de unas semanas de vacaciones, el retorno a la actividad laboral supone cambios de horarios y estilos de vida, así como asumir ciertas obligaciones que pueden convertirse en una carga arriba, capaz de desencadenar determinados cuadros anímicos depresivos.

## Nerea Escudero

Licenciada en Farmacia

La depresión o síndrome posvacacional no es una ficción: efectivamente, se trata de un trastorno adaptativo con una sintomatología que se asemeja al estrés.

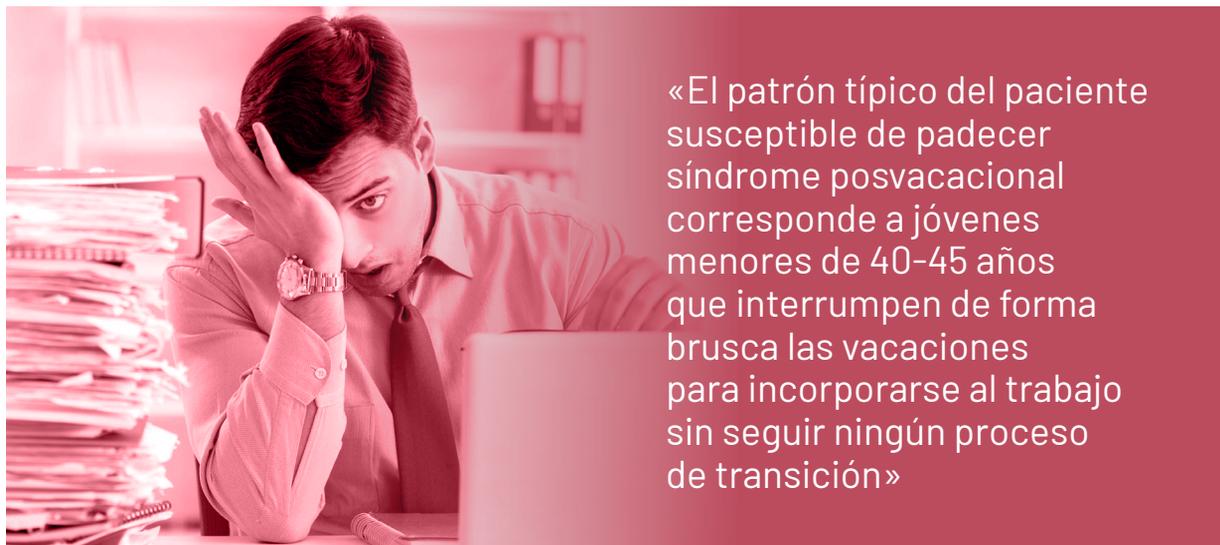
Según los expertos, los síntomas tanto físicos como psicológicos suelen remitir en la mayoría de las personas transcurridos unos días, una vez que el individuo se adapta a la rutina laboral, familiar y social. Sin embargo, existen determinados pacientes que pueden llegar a sentir estas molestias incluso durante semanas, desencadenando en ocasiones cuadros clínicos más graves.

Según una encuesta realizada en 2018 por el Grupo Adecco a unos 1000 trabajadores en España, el 37 % de ellos estaba sufriendo o sufrirá síndrome posvacacional al reincorporarse al trabajo tras el periodo vacacional. Por otro lado, una parte importante del 63 % restante, aunque no sufrirá depresión, sí sentirá fatiga y estrés relacionados con la vuelta al trabajo.

El patrón típico del paciente susceptible de padecer este fenómeno corresponde a jóvenes menores de 40-45 años que interrumpen de forma brusca las vacaciones para incorporarse al trabajo sin seguir ningún proceso de transición. Además, aquellas personas que idealizan el periodo vacacional tienen menos tolerancia a la frustración, o son menos resilientes, resultando por ello más proclives a manifestar señales de depresión posvacacional.

La sintomatología que se produce se caracteriza por un estado de apatía, cambios de humor, alteraciones del sueño, falta de energía o motivación, e incluso falta de concentración y déficit de atención.

En algunos casos, estas situaciones pueden generar auténticos cuadros de estrés agudo, con múltiples manifestaciones (malestar, ansiedad, depresión,



«El patrón típico del paciente susceptible de padecer síndrome posvacacional corresponde a jóvenes menores de 40-45 años que interrumpen de forma brusca las vacaciones para incorporarse al trabajo sin seguir ningún proceso de transición»

disminución del rendimiento, palpitaciones, sudoración, aumento de las frecuencias respiratoria y cardíaca, temblores), llegando a producir un verdadero síndrome de ansiedad generalizada o estrés crónico que requiere derivar a un especialista.

Expertos en el terreno de la psicología consideran que, en la mayoría de los casos, este síndrome tiene una naturaleza psicológica y motivacional. La frustración que se desencadena aflora ante la insatisfacción producida cuando se hace necesario asumir las obligaciones de las tareas productivas y se abandonan las actividades reconfortantes.

Todos estos síntomas pueden combatirse eficazmente con medidas de autocuidado, centradas en alcanzar una actitud positiva, y reforzando el deporte, la vida sana y la satisfacción con el trabajo.

Desde la farmacia comunitaria podemos contribuir a aliviar este fenómeno en nuestros pacientes, transmitiéndoles una serie de pautas y medidas higiénico-dietéticas adecuadas y capaces de combatirlo.

Para lidiar con el síndrome posvacacional hay que incidir en una serie de recomendaciones que permitan una readaptación gradual al día a día. Resulta una obviedad recalcar la importancia de mantener unos hábitos alimenticios adecuados, una buena higiene del sueño y una adecuada práctica deportiva; sin embargo, no siempre se aplican de forma preventiva y, desgraciadamente, en esta transición se producen ajustes.

Desde un punto de vista práctico, debemos dar a nuestros pacientes una serie de consejos que los ayuden a llevar a cabo un cambio apropiado de los biorritmos para mantener a raya este posible desorden y favorecer el estado de bienestar mental.

## Consejos para prevenir el síndrome posvacacional

### Vuelta al trabajo gradual

Es importante tratar de graduar la intensidad del trabajo y entrenarse para que el cuerpo se acostumbre a la rutina de horarios, previniendo que se produzcan desajustes en este período.

Se aconseja que el reencuentro con los compañeros sea cara a cara, ya que estos momentos pueden ser más reconfortantes que la comunicación de la reincorporación laboral a través de las nuevas tecnologías.

La automotivación con retos profesionales a corto plazo y la simultaneidad con otras actividades más satisfactorias ayudan a lograr la adecuada adaptación. Para alcanzar este objetivo es recomendable abordar en el ámbito laboral nuevos proyectos que ilusionen, a la vez que es necesario saber desconectar cuando termina la jornada laboral. De esta forma, se puede alcanzar la motivación profesional y a la vez disponer de tiempo para relaciones sociales, familiares o cualquier otra tarea que resulte agradable.

### Mantenimiento de un estilo de vida saludable

El mantenimiento de un estilo de vida saludable es un factor esencial para alcanzar el bienestar físico, psicológico y mental. Un descanso inadecuado puede alterar la memoria y el rendimiento, así como incrementar la sensación de fatiga y falta de energía para afrontar las exigencias diarias. Por ello, resulta fundamental mantener una buena higiene del sueño, durmiendo 8 horas diarias y manteniendo horarios regulares.

Se aconseja reducir el consumo de alcohol (depresor del sistema nervioso central) y de bebidas estimulantes que contengan cafeína, ya que pueden aumentar la

## Síndrome posvacacional



### SÍNTOMAS FÍSICOS

FATIGA Y CANSANCIO	FALTA DE APETITO	SOMNOLENCIA	FALTA DE CONCENTRACIÓN	TAQUICARDIA	DOLORES MUSCULARES	FALTA DE AIRE	INSOMNIO

### SÍNTOMAS PSÍQUICOS

INQUIETUD	NERVIOSISMO	IRRITABILIDAD	TRISTEZA	DESINTERÉS	APATÍA	FRUSTRACIÓN	DESESPERANZA

### CONSEJOS PARA PREVENIR O SUPERAR EL SÍNDROME POSVACACIONAL

PLANIFICA LA VUELTA CON TIEMPO	ADAPTA LOS NUEVOS HORARIOS Y RUTINAS	INTENTA RETOMAR EL TRABAJO DE FORMA GRADUAL	MANTÉN UNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES	ESFUÉZDATE POR MANTENER UNA ACTITUD PROACTIVA Y POSITIVA	ENCUENTRA TIEMPO PARA ACTIVIDADES RECONFORTANTES DESPUÉS DE LA JORNADA LABORAL

### DERIVACIÓN AL MÉDICO



«En la farmacia existen múltiples complementos alimenticios [...] que pueden convertirse en buenos aliados para aliviar determinados síntomas relacionados con el trastorno posvacacional»

sensación de estrés o ansiedad. Por otro lado, para mantener un estado anímico adecuado es necesario seguir una dieta variada y equilibrada, que sea capaz de aportar todos los nutrientes necesarios y en las cantidades óptimas.

### Deporte y ocio

La práctica de ejercicio moderado y frecuente resulta un arma infalible, capaz de aportar múltiples beneficios al organismo en esta etapa. El deporte ayuda a prevenir los síntomas de depresión posvacacional ya que es capaz de generar endorfinas, que permiten mantener el bienestar, y facilitar el descanso.

Cualquier actividad física en una cantidad e intensidad adecuadas al estado físico del paciente, y acorde con sus gustos personales, puede resultar beneficiosa.

Después de unas vacaciones en las que se haya disfrutado de pasar gran parte del tiempo al aire libre, y cuando el regreso al trabajo suponga volver a pasar largos periodos en interiores, el *running* puede ser una opción idónea para neutralizar esta disparidad. El yoga también resulta muy apropiado en estas situaciones, ya que favorece la relajación e incluso puede reducir el cansancio y atenuar la ansiedad.

Por otro lado, la participación en cualquier evento cultural, aprender algo nuevo, buscar una serie nueva que resulte interesante o incluso cambiar de aires puede ayudar a disfrutar de una

sensación de ocio en las primeras semanas tras la incorporación al trabajo.

### Actitud positiva

El esfuerzo personal debe enfocarse en mantener una actitud proactiva, positiva y realista, que trate de simplificar los problemas profesionales y disminuya la sensación de agobio y preocupación. Esta actitud personal puede conseguir que la mente se concentre en los

# ODAMIDA



**Laboratorio Químico Biológico Pelayo**



«Cualquier actividad física en una cantidad e intensidad adecuadas al estado físico del paciente, y acorde con sus gustos personales, puede resultar beneficiosa»

**Tabla 1. Sustancias empleadas en complementos alimenticios relacionados con el síndrome posvacacional**

Plantas	Vitaminas	Minerales	Otras sustancias
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valeriana</li> <li>• Pasiflora y amapola de California</li> <li>• Ashwagandha</li> <li>• Naranja amarga</li> <li>• Rhodiola</li> <li>• Eleuterococo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biotina</li> <li>• Niacina</li> <li>• Riboflavina</li> <li>• Tiamina</li> <li>• Vitamina B<sub>12</sub></li> <li>• Vitamina B<sub>6</sub></li> <li>• Vitamina C</li> <li>• Ácido fólico</li> <li>• Ácido pantoténico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cobre</li> <li>• Yodo</li> <li>• Magnesio</li> <li>• Potasio</li> <li>• Hierro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melatonina</li> </ul>

aspectos positivos de esta nueva etapa, haciendo que la vuelta sea mucho más gratificante.

### Complementar la dieta

En algunas ocasiones, cuando las circunstancias personales impiden mantener una dieta equilibrada que aporte todos los nutrientes necesarios, puede ser conveniente suplementarla con determinados alimentos, idóneos para cada situación.

En la farmacia existen múltiples complementos alimenticios a base de vitaminas, minerales, plantas y otras sustancias que pueden convertirse en buenos aliados para aliviar determinados síntomas relacionados con el trastorno posvacacional (Tabla 1).

Determinadas vitaminas y minerales han demostrado su efecto beneficioso reduciendo el cansancio y la fatiga, y contribuyendo al adecuado funcionamiento del sistema nervioso y de la función psicológica.

Entre las plantas más utilizadas cabe destacar la valeriana, la pasiflora, la amapola de California, la ashwagandha y la naranja amarga, con propiedades relajantes que pueden ayudar a contrarrestar el estrés. Por otro lado, la rhodiola ayuda a superar el sobreesfuerzo físico e intelectual, y el eleuterococo contribuye a la actividad adaptógena.

Por último, en este tipo de productos desempeña un papel fundamental la melatonina, estabilizando y reforzando los ritmos biológicos como el de la vigilia-sueño y ayudando a conciliar el sueño. Cada vez es más recomendada la administración exógena de esta sustancia, que se dispensa en las oficinas de farmacia, gracias a la evidencia científica de sus efectos.

Mediante la intervención farmacéutica podemos aportar una serie de consejos que permitan a nuestros pacientes afrontar con ánimo y valentía la rutina tras un periodo de vacaciones, previniendo que aparezca el estrés posvacacional o superando este proceso lo antes posible si ya se ha manifestado.

Si los síntomas no desaparecen en 15 días, será necesario derivar al médico para evaluar la pertinencia de una atención especial. ●

### Bibliografía

- El estrés posvacacional: un problema común entre desempleados y trabajadores. El Periódico de la Farmacia.
- El temido síndrome posvacacional. El Periódico de la Farmacia.
- Flórez Lozano JA. Síndrome posvacacional. Med Integr. 2000; 36: 121-124.
- SEMFYC (Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria). El síndrome posvacacional. Recomendaciones de los médicos de familia para facilitar la adaptación en los primeros días de trabajo.
- The Adecco Group. Síndrome posvacacional.