



Consejos de salud

# Síndrome de Estrés Postvacacional

## ¿Qué es el Síndrome Estrés Postvacacional?

---

- ✓ Es un proceso de estrés que se puede desencadenar en algunas personas después de un período más o menos prolongado de vacaciones o de baja actividad, al tener que retomar las obligaciones, horarios y rutinas habituales.
- ✓ El que surja o no este síndrome, al igual que la intensidad y duración de los síntomas dependen en gran medida de factores individuales.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Principalmente físicos (cansancio general, dolor muscular, falta de sueño o apetito), psíquicos (mayor irritabilidad, nerviosismo, sensación de tristeza) o comportamentales (rendimiento, motivación o interés en los primeros días tras la incorporación al trabajo, suele ser menor de lo habitual).

Lo normal es que todos estos síntomas desaparezcan en solo unos días.

### Consejos para afrontar y superar el síndrome

- Al menos durante el período final de vacaciones, mantener ciertos horarios que permitan volver a organizar los biorritmos, (algunos ejemplos: no dormir hasta muy tarde, regularizar el horario de comidas, evitar trasnochar, etc.)
- No alargar las vacaciones hasta el día anterior a la reincorporación laboral, procurar una vuelta progresiva
- Tras la reincorporación, dormir lo suficiente y practicar algún deporte o ejercicio físico moderado.