



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°1 MARZO 2017



Consejos para evitar el Síndrome Post vacacional

El esfuerzo de adaptación que involucra regresar al trabajo puede dar lugar a algunas dificultades. Incluso, se ha llegado a acuñar el término síndrome post vacacional.

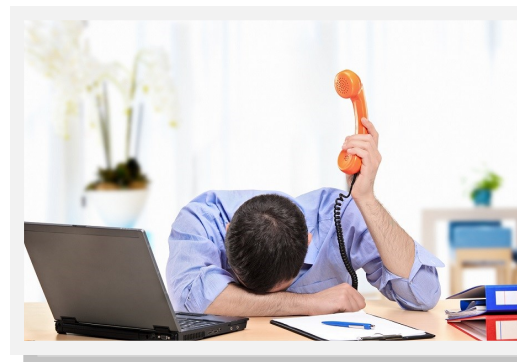
Sandra Gelb, psicóloga de Clínica Universidad de los Andes, explica que el síndrome postvacacional no existe como una entidad diagnóstica propiamente tal en los sistemas internacionales de clasificación de trastornos mentales. Sin embargo, se reconoce y se considera normal que al volver al trabajo, algunas personas presenten síntomas físicos, como: cansancio o debilidad generalizada, dolores de cabeza y musculares, insomnio y somnolencia durante el día, disminución del apetito y molestias gástricas.

Otros síntomas pueden ser disminución de la capacidad de concentración; alteraciones en la memoria; dificultades para la realización del trabajo y para la toma de decisiones; cambios del carácter, como irritabilidad, agresividad, falta de interés, tristeza y, en ocasiones, angustia y decaimiento.

“Estos síntomas pueden manifestarse durante las primeras dos a tres semanas. Sin embargo, existe una variabilidad que depende de las circunstancias y características propias de cada persona. De mantenerse este malestar en el tiempo, puede ser que se haya desarrollado un trastorno adaptativo o un cuadro ansioso depresivo. En ambos casos, se debe buscar ayuda especializada”, advierte Sandra Gelb.

Cómo hacer más fácil la vuelta a la rutina

- * Mantener hábitos de vida saludables durante las vacaciones, como cuidar las horas de sueño, realizar ejercicio físico y alimentarse sanamente.
- * Intentar mantener durante las vacaciones horarios similares a los del resto del año.
- * Descansar y disfrutar en las vacaciones, teniendo en cuenta las particularidades de cada uno: hay personas que se relajan haciendo deporte, mientras que otras prefieren leer o compartir con personas distintas.
- * Tener presente que dormir no es necesariamente sinónimo de descansar.
- * Regresar de las vacaciones un par de días antes de volver al trabajo, para ir familiarizándose con la rutina, ritmos, horarios, etc.
- * No pretender asumir inmediatamente todas las responsabilidades y rutinas: priorizar, ordenar y organizar las tareas que se deben realizar al regresar. Se puede hacer una lista según urgencia e importancia.
- * Darse un tiempo para ir aumentando paulatinamente el rendimiento laboral y volver a estar en el nivel habitual.
- * Asumir una actitud positiva frente al trabajo y no sobreestimar los aspectos negativos.



www.clinicauandes.cl

Director Responsable : CN SN Rodrigo Abarca Gambaro
Sub Director: CN SN Rodrigo Márquez Marnich
Editora: Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div.Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta.. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl