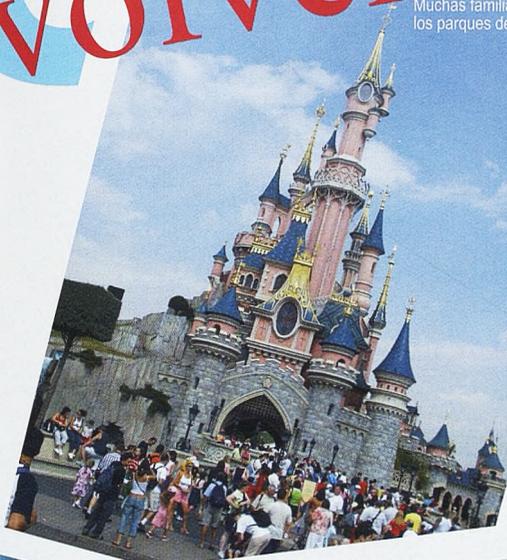


CRÓNICAS

reportaje

volver

Muchas familias optan por los parques de atracciones.



El síndrome postvacacional afecta a adultos y niños cuando toca volver a la rutina...

De crisis nada

Y es que, a pesar de lo digan las estadísticas acerca del endeudamiento familiar, el incremento de las hipotecas, etc. los profesionales afirman que la supuesta crisis "no se ha notado". "La gente no ha renunciado a sus vacaciones. En todo caso han reducido un poco su presupuesto y lugar de irse quince días se han ido diez, pero no se han quedado en casa que para eso han trabajado todo el año", aseguran desde Halcón Viajes. Por su parte, la representante de Viajes Ecuador afirma que "ha sido un buen verano".

Obviamente, la elección del destino ha ido también en función de los precios, es decir, que los viajeros han aprovechado las ofertas y los paquetes turísticos. Sin embargo, lo que de verdad supone un ahorro es la reserva anticipada. Empezar a planificar las vacaciones en enero no es ninguna tontería si, como explica Eva Gómez, nos permite viajar al Caribe por el mismo que cuesta alojarse una semana en la Costa de la Luz, es decir, en Cádiz o Almería.

Sea cual sea el lugar que hayamos elegido, es hora de regresar, algo que no suele ser fácil. Ya lo dice el refrán: "Nadie necesita más unas vacaciones que el que acaba de volver".

Cuando la vuelta se vuelve enfermedad

El síndrome postvacacional, la enfermedad más común por estas fechas

Aunque la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria no lo considera una enfermedad, el síndrome postvacacional existe y, cuando uno lo padece, puede llegar a sentirse enfermo, muy enfermo. De hecho, cada año aumenta el número de personas que acuden a los centros de salud en septiembre con algunos de los síntomas típicos de este trastorno.

Fatiga, dolores musculares, tristeza e irritabilidad son "males comunes" entre quienes tienen dificultades para reincorporarse a sus actividades cotidianas después del periodo vacacional.

El síndrome postvacacional suele afectar a personas menores de 45 años y es más común entre quienes tienden a idealizar el periodo de vacaciones como la culminación de su bienestar o quienes experimentan cierto malestar en su lugar de trabajo.

Para prevenirlo, se recomienda fraccionar las vacaciones. Esto hará que los cambios en los hábitos no serán tan drásticos y permanentes por lo que la incorporación no será tan traumática.

Asimismo, se aconseja establecer un periodo de readaptación. La manera de hacerlo es regresar unos días antes de la reincorporación laboral.

Es importante no darle demasiada importancia a este malestar y pensar en la vuelta al trabajo como una nueva etapa llena de otros momentos gratificantes. Incluso se pueden mantener algunos de los pequeños placeres del verano, como el aperitivo.

Por último, se recomienda empezar cuanto antes a planificar viajes y otras actividades placenteras. El ocio no debe limitarse únicamente a los meses estivales, así evitaremos la sensación de que el trabajo no viene acompañado de buenos momentos, que es la que en definitiva provoca el síndrome post-vacacional.

Oficina o "el cole", todo es lo mismo

Por curioso que parezca, los niños también pueden experimentar el síndrome postvacacional al tener que volver a la rutina escolar tras un periodo de vacaciones que, además, supera ampliamente al de los adultos.

En su caso, los síntomas más comunes suelen ser la falta de apetito, el cansancio y la somnolencia. Para evitarlos, los expertos aconsejan volver al horario escolar cuatro o cinco días antes del inicio del curso, aunque lo normal es que, superados los madrugones, los niños no sólo se adapten bien a la rutina sino que tengan ganas de volver a las clases.



CRÓNICA