

## **Sanitas publica su Estudio sobre la Depresión Post Vacacional 2016**

**Más de la mitad de los españoles que han ido de vacaciones sufrirán síndrome Postvacacional a la vuelta del verano, según este estudio de Sanitas. Se identifica por síntomas de: nerviosismo, falta de alegría, estrés y sobre todo mal humor y sensación de incomodidad**

Según un reciente estudio de Sanitas, más del 60% de los españoles que han tenido la suerte de disfrutar de sus merecidas vacaciones estivales, va a sufrir depresión postvacacional a la vuelta del verano. Según Sanitas, durante las vacaciones de verano los veraneantes salen de su entorno habitual, en el que pasan el resto de los 11 meses del año, se acuestan mucho más tarde por el calor, comen en exceso y toman bebidas alcohólicas que ayudan a un rápido cambio de hábitos. Sucediendo que a más tiempo de vacaciones mayor será sin duda la probabilidad de padecer depresión postvacacional.

### Síntomas de depresión Post Vacacional

Los afectados por depresión Post Vacacional suelen sufrir los siguiente síntomas a la vuelta de las vacaciones estivales:

Tristeza o al menos una falta de alegría e ilusión por los meses de trabajo a los que se tiene que hacer frente y por la pérdida del estilo de vida vacacional

Irritabilidad y alteraciones del sueño que principalmente son por haber perdido los horarios pre-vacacionales y padecer un privación repentina de disponibilidad de horas para dormir.

Otros síndromes físicos como dolor de cabeza, jaqueca y tensión muscular asociados a otros tipos de depresión.

En definitiva los síntomas son bastante claros y fácilmente detectables porque se dan justo a la vuelta de las vacaciones, época en la que Sanitas Seguros Médicos acaba de hacer el estudio, o a lo sumo en un periodo posterior no superior a los siete días.

¿Cómo es la recuperación tras una depresión post vacacional?

Alrededor de un 20% de los afectados por síndrome postvacacional se recupera en un par de días pero hasta un 35% de los afectados puede tardar hasta dos semanas en estabilizarse y volver a la normalidad. El 50% restante suele recuperarse durante la primera semana laboral.

## Consejos de Sanitas para combatir el síndrome Post Vacacional

Programar el regreso a casa de manera anticipada y relajada.

Abordar primero las tareas menos tediosas.

Mantener una actitud proactiva y positiva en el trabajo.

Practicar ejercicio físico moderado y no llevarse trabajo a casa.

Evitar la negatividad y respetar los horarios.

Para terminar hablaremos de la afectación al mercado laboral que supone la depresión postvacacional, ya que al menos un 10% de los afectados más graves terminarán por pedir una baja debido a la enfermedad y esto afecta directamente tanto a la productividad empresarial como al incremento de la contratación de seguros médicos profesionales por las empresas con trabajadores de baja por depresión postvacacional.

### **Datos de contacto:**

Raquel Montero  
SanitasContrata.es  
91 2298571

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Seguros](#) [Recursos humanos](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>