

¿Se acabaron las vacaciones? mediQuo da las claves para luchar contra la depresión postvacacional

Cuidar la alimentación, practicar deportes y marcar unos horarios, algunos de los factores para afrontar la vuelta a la rutina de la mejor manera. La Dra. Calpe destaca que lo importante en el estrés es prevenir que aparezca y afecte de forma negativa a la vida de cualquier persona. Por eso, advierte de los riesgos que puede traer el estrés para la salud: tensiones musculares, dolor de cabeza, cambios de peso, irritabilidad, entre otros

Volver a la rutina nunca es fácil y más, cuando se tiene grabado en la retina la imagen de la playa tomándose unas cervecitas en el chiringuito. La "vuelta al cole" puede hacerse cuesta arriba y, en muchas ocasiones, es difícil recuperar el ritmo. Cansancio, insomnio, irritabilidad son síntomas que pueden aparecer al volver al trabajo tras las vacaciones.

Pero, ¿cómo se puede hacer más llevadero y gestionar mejor la vuelta a la rutina laboral? Según, Judit Calpe, doctora de Medicina General y Familiar de mediQuo – una app de chat médico 24 horas, los 7 días de la semana-, "hay que tener paciencia, pues en un par de semanas el cuerpo ya estará acostumbrado. Para ello, lo ideal es renunciar a la cafeína y al alcohol, descansar 8 horas por la noche, intentar hacer deporte y buscar nuevas actividades que puedan estimularnos".

Cuando el estrés sirve para adaptarse a una situación de conflicto, mejora la actitud frente a la misma y ayuda a tener éxito, se puede decir que es positivo. Sin embargo, el problema viene cuando esta respuesta se vuelve 'inútil' y no solamente no ayuda a salir adelante, sino que llega a bloquear o paralizar frente a una situación de cambio. Este segundo caso es muy común en el entorno de trabajo, más aún tras el regreso de las vacaciones, por eso es necesario conocer bien la patología y saber cómo combatirla para que no afecte al rendimiento ni a la salud.

Según la Asociación Americana de Psicología, existen 3 tipos de estrés:

Estrés agudo. Es la forma más común, y surge de las presiones de un pasado reciente y de las expectativas anticipadas del futuro cercano. Irritabilidad, ansiedad, depresión son algunos de los síntomas que se identifican. Este tipo de estrés es habitual y fácil de manejar.

Estrés agudo episódico. Se encuentra en aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia. Los síntomas suelen ser dolores de cabeza tensionales y persistentes, migrañas, tensión alta y puede haber problemas de corazón. Para tratarlo, se necesita ayuda profesional a largo plazo.

Estrés crónico. Surge cuando una persona no ve solución a una situación deprimente, y en muchas ocasiones se interioriza de tal manera que es muy difícil que el paciente lo llegue a identificar. En estos

casos, el manejo siempre ha de venir por parte de profesionales y es complicado y largo.

Y estos son los riesgos que puede traer para la salud, según la doctora de Medicina General y Familiar de mediQuo: tensiones musculares y rigidez de mandíbula, dolor de cabeza, insomnio, cansancio extremo, molestias en el pecho, dolores de estómago, diarreas o estreñimiento, cambios en el peso, irritabilidad, apatía y ausencia de deseo sexual y problemas de memoria.

La Dra. Calpe destaca que lo importante en el estrés es prevenir que aparezca y afecte de forma negativa a la vida. Por ello, da las claves para que el regreso a la rutina sea menos estresante; no es algo exacto ya que cada persona, cuerpo y mente es un mundo, pero sí es un buen punto de partida:

Cuidar la alimentación. Una alimentación saludable será la mejor fuente de energía. Frutas, verduras y legumbres serán los grandes aliados para conseguir un subidón de energía que dure unas cuantas horas, al tener alto contenido en hidratos de carbono de fácil absorción.

Practicar deporte. Aunque al principio da mucha pereza, la práctica de ejercicio físico regular servirá para activarse. Para la doctora de Medicina General y Familiar de mediQuo, "hacer deporte ayuda a segregar endorfinas que aportan vitalidad al cuerpo y a controlar el estrés". Además, recomienda "no practicarlo a última hora porque empeorará el sueño y el descanso".

Marcar unos horarios. Después de tanto tiempo de vacaciones, al cuerpo le cuesta madrugar. Para ello, hay que intentar recuperar la rutina de horarios, no descuidar las horas necesarias de sueño e intentar mantener unas pautas para conciliarlo bien: una ducha caliente, el ambiente de la habitación y la desconexión del móvil serán grandes aliados.

No descuidar el tiempo libre. Buscar tiempo para uno mismo, no descuidar los hobbies y las amistades, son algunos de los factores para cuidarse de la mejor manera.

En definitiva, no existe ninguna fórmula mágica para recuperar la energía y productividad, pues muchas veces la mente se queda en modo vacaciones durante unos días. Pero con paciencia y siguiendo estos consejos, volverá la capacidad de concentración y la "normalidad"; y se tendrá un feliz regreso.

Datos de contacto:

Autor

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Recursos humanos](#) [Dispositivos móviles](#) [Bienestar](#)

<https://www.notasdeprensa.es>