

Expertos en salud laboral alertan sobre los peligros del Síndrome Postvacacional y los riesgos laborales que puede ocasionar

•El Síndrome Postvacacional es una de las causas de la baja productividad de muchas empresas durante el mes de Septiembre.

En España, se calcula que un 35% de la población padece síndrome postvacacional al regreso de sus vacaciones. Los síntomas más frecuentes son una sensación de cansancio y fatiga generalizada que viene acompañada de una falta de concentración y motivación a la hora de volver a trabajar.

Según la Dra. Catalina Vadell- Directora Médica de Medicina del Trabajo del grupo Geseme- *"los cambios de horarios, comidas, etc.. a los que nos enfrentamos en vacaciones hacen que después la adaptación a la rutina sea más dura no sólo desde el punto de vista psicológico (apatía, síntomas depresivos, nerviosismo..) sino también físico, y es habitual que el síndrome incluya trastornos como molestias gástricas, dolencias musculares, migrañas, taquicardias etc.. ."*

El síndrome postvacacional suele durar de 10 a 15 días. Si esta situación se prolonga en el tiempo es necesario consultar a un especialista, pues podríamos estar ante un problema relacionado como es el burnout o "síndrome del quemado".

Una preparación previa por parte del empleado unos días antes de empezar a trabajar es la mejor forma de garantizar una vuelta al trabajo saludable.

Desde el punto de vista del empresario o directivos de recursos humanos, la desmotivación generalizada puede afectar y mucho en la productividad durante los primeros días de regreso al trabajo. Además, puede convertirse en una especie de "epidemia contagiosa" entre los empleados afectando así de un modo más severo al ritmo habitual de trabajo.

Por ello, es preferible propiciar una transición a la actividad laboral suave a pesar de que a priori puede padecer contraproducente.

Según palabras de Cristina Guillén, psicóloga y Técnico Superior en Prevención de riesgos laborales del grupo Geseme- *"si el síndrome postvacacional se acaba instalando acabará repercutiendo desfavorablemente en los niveles de productividad durante más tiempo. Por ello es preferible que se destinen 2-3 días a una transición suave que no que los empleados presenten síntomas del síndrome postvacacional durante periodos más largos. Mantener la jornada intensiva los primeros días, establecer prioridades, planificar objetivos "sencillos" y fomentar el positivismo en la plantilla son algunas de las medidas que puede adoptar la empresa para facilitar una mejor adaptación al trabajo"*

Diferentes estudios demuestran que las empresas son más productivas cuando llevan a cabo planes

de seguridad y salud laboral destinados a controlar y asegurar el bienestar y la motivación de los empleados.

En este sentido, GRUPO GESEME, grupo empresarial pionero en servicios de prevención de riesgos laborales, con más de 50 años de experiencia en el sector, recomienda prestar una especial atención a la salud psicológica de los empleados en especial durante el periodo posvacacional.

"La situación de crisis en general, el regreso a la rutina y el enfrentarse de nuevo al trabajo afecta de un modo directo o indirecto a la mayoría de trabajadores. Por ello, es importante que el empresario apueste por contrarrestar esta situación mediante la implementación de acciones destinadas a conocer mejor el estado de bienestar de los trabajadores y promover un ambiente de trabajo saludable que maximice la productividad y consiga una alta motivación de los empleados ya que sin duda es una de las apuestas más rentables que pueden llevar a cabo hoy en día las empresas, con independencia de su tamaño o sector." explica Josep Sauret- Director General de GRUPO GESEME.

Compromiso con la salud.

GRUPO GESEME, grupo empresarial pionero en servicios de prevención de riesgos laborales, con más de 50 años de experiencia en el sector de salud laboral.
