

Más de la mitad de los españoles padecen síndrome postvacacional, un trastorno temporal que surge cuando fracasa la adaptación a la vida 'normal'.

so, el doctor Casas nos propone planificar adecuadamente las tareas, evitando los atracones, tener una visión global de todas las acciones que debemos llevar a cabo y distribuir las a lo largo del día en función de la energía y el humor; adaptar las actividades extralaborales a la rutina y hacer ejercicio físico, algo fundamental para eliminar tensiones internas.

Hay que adaptar poco a poco los horarios a los que tendremos al regreso

“Además, es aconsejable que durante los últimos días de las vacaciones nos sumemos a actividades de acción y adaptemos paulatinamente los horarios para acercarlos más a los que tendremos a la vuelta. Podemos empezar por eliminar la siestas, levantarnos más temprano y sobre to-

do no alargar los viajes hasta el día antes de incorporarnos al trabajo”.

Las estadísticas ponen de manifiesto que este síndrome afecta cada vez a más personas, y que con la crisis y las vacaciones más cortas que conlleva, aumenta la posibilidad de caer en la debilidad generalizada, la astenia, el insomnio y, en paralelo, la somnolencia.

Un truco para paliar estos efectos y que no hagan mella en nuestro rendimiento es planificar los viajes futuros, como aliciente psicológico, beber mucha agua para mantener hidratado el cerebro, organizarse el primer día de trabajo para evitar el bloqueo y tomar fruta, verdura y fibra.

## Recomendaciones laborales

► **Incorpórate gradualmente** a la rutina. Si te puedes permitir horarios reducidos durante unos días, o hacerlo desde casa, podrás introducirte de forma progresiva al clima y ritmo de trabajo normal.

► **Trata de evitar los desplazamientos innecesarios.** Con el regreso vuelven también los colapsos en el tráfico, las enormes pérdidas de tiempo en los desplazamientos y con ello un aumento del estrés y la irritabilidad.

► **Mejora la conciliación de la vida laboral y personal.** Es importante tratar de continuar planificando actividades con

la familia y los amigos. Se trata de no reservar únicamente el fin de semana para el ocio, sino de repartirlo más, sin grandes 'atracones'. Mantén tus aficiones todo el año, no hagas cortes bruscos

► **Organízate.** Una vez reincorporado al trabajo es imprescindible dedicar tiempo a organizarse y reunirse con los compañeros para ponerse al día y establecer prioridades. Ordena la mesa evitando los montones caóticos. Esfuérzate por organizar la agenda, estableciendo un orden de prioridades. Si no consigues superarlo en dos semanas, visita a un especialista.

## menopausia



### Insomnio a partir de los 50

**El 60 por ciento de la población que sufre trastornos del sueño son mujeres, y más del 30 por ciento están en plena menopausia, etapa a la que se suman los ronquidos por la desprotección que supone la bajada de estrógenos.** Las hormonas son solo

responsables de un 50 por ciento del problema. El resto se debe al **cambio de la temperatura corporal, a los típicos sofocos nocturnos.** Los malos hábitos alimentarios, las tensiones del día, la falta de una rutina horaria para ir a dormir y el uso de la cama como 'escritorio'

para ver televisión son factores que influyen negativamente. El doctor Estivill afirma que tratamientos a base de cronorreguladores del ritmo circadiano (temperatura) y técnicas de relajación y respiración para controlar el estrés son de gran utilidad en el manejo de los sofocos.

## redes sociales



### Retratos del verano

**Paisajes, amigos y cervezas en un bar** ha sido lo más retratado en las redes sociales este verano, según revela un estudio elaborado por Cerveceros de España. Del mismo modo que la cerveza se disfruta sobre todo en

compañía, a los españoles les gusta fotografiar con su *smartphone* a su entorno cercano, sobre todo familia y amigos, protagonistas del 74 y el 40 por ciento de las instantáneas. Si están fuera de casa, las situaciones en que envían más fotos a sus

amigos por Whatsapp es cuando se encuentran de viaje en otra ciudad. Tres de cada cuatro usuarios recurren al móvil para publicar sus fotos de verano en sus perfiles sociales, antes que al portátil o a la tablet.