

Recull de premsa

Diariodemallorca.es 31/08/2013

Zaira Cabot.

'Si no hubiera crisis, no habría tanto síndrome postvacacional'

Con el final de agosto, la especialista de la Red Asistencia Juaneda alerta de los riesgos de sufrir síndrome postvacacional con la vuelta a la rutina y al trabajo

31.08.2013 | 16:52

Alexander Cortés. Palma Con el inicio de septiembre, acaba el verano, las vacaciones y llega la vuelta al trabajo y a la rutina. El contraste del relax del periodo estival con el estrés de la vida labora supone para algunos caer en el síndrome postvacacional. Según la Red Asistencial Juaneda un 65 por ciento de la ciudadanía sufrirá algún síntoma propio de esta ligera depresión. Por ello, la especialista del área, la psicóloga Zaira Cabot propone un decálogo de consejos para combatirlo. Ser positivo y nunca negativo, organizarse, dosificarse, descansar, controlar las emociones, ser resolutivo, reforzar las buenas acciones, compartir experiencias, y, si se necesita pedir ayuda, son las claves que propone esta psicóloga.



La psicóloga Zaira Cabot. Manu Mielniezuk

„¿El síndrome postvacacional no era un mito?

„No. Es cierto que es una entidad diagnóstica no reconocida por la comunidad científica ya que no cumple ciertos criterios. No obstante, existen un conjunto de síntomas reconocibles, muy similares a los de una depresión, que es lo que conocemos como síndrome postvacacional.

„Entonces, ahora que llega el final de las vacaciones, ¿espera que lleguen a su consulta muchos casos de este síndrome?

„Nadie viene con el síndrome. Pero sí que presentan los síntomas. Se trata de mucho estrés. Es un problema de adaptación a la vuelta a la vida laboral. El estrés aumenta frente a los cambios.

„¿Cuántas personas calcula que pueden padecer este síntoma cada año en Balears?

„Es difícil decirlo. La principal dificultad para cuantificarlo es que casi todo el mundo tiene estrés. Al mes te pueden venir unas doce personas a la consulta, y esta cifra aumenta tras las vacaciones, en septiembre y octubre.

„¿Cómo puede alguien detectar que lo está padeciendo?

„Cada persona somatiza de diferente manera. Hay quien viene con problemas digestivos, del tránsito intestinal, fisiológicos; hay quien presenta trastornos del sueño, como insomnio; y hay quien se da cuenta de que está muy irritable, que responde rápidamente por cualquier cosa.

„¿Qué consecuencias puede llegar a tener? ¿Cuál es el estado de mayor gravedad?

„Los síntomas no tienen porqué llegar a una depresión mayor, la que conocemos. Son síntomas que desaparecen en dos semanas, cuando uno acaba de adaptarse.

«¿Cómo puede una persona prevenir el síndrome postvacacional? ¿Qué recomienda?

«Que se vuelva de vacaciones a la vida habitual uno o dos días antes de empezar el trabajo, que no se maximicen las cosas y que no se sea catastrofista, y que la gente se vaya adaptando y que planifiquen sus horarios.

«¿Hay un perfil de persona más propenso a padecerlo?

«Sobre todo trabajadores y estudiantes. Va mucho en función de la edad. Los niños más pequeños pueden tener estrés por la vuelta al colegio pero no piensan tanto y por tanto no hay riesgo de depresión. Los que van a asumir una mayor responsabilidad, como los que tienen personas a su cargo, son los más propensos.

«¿El tipo de trabajo influye?

«Cualquier trabajo implica responsabilidad y por lo tanto cualquier sector tiene un estrés muy parecido. Quizás afecte más a quien esté por encima en la jerarquía laboral, ya que pueden tener mayor responsabilidad. También afecta a aquellos insatisfechos o con un trabajo inestable que pueden perder.

«¿La crisis ha hecho mella?

«Sí. El estrés aumenta por la mayor presión económica y social y llega a superar los niveles de bienestar. Además, aumenta ya que con lo que cuesta tener un puesto de trabajo hoy en día hay quien al volver de vacaciones despierta un sentimiento de culpabilidad.

«De este modo, ¿si no hubiera crisis habría menos casos de síndrome postvacacional?

«Sí. Siempre seguiría habiendo puesto que cualquier trabajo genera estrés. Sin embargo, la gente tendría una actitud más positiva. Estrés tenemos todos siempre, en mayor o menor grado, pero si no hubiera crisis no habría tanto síndrome postvacacional.

«Usted da diez consejos para combatirlo, ¿cuál considera el más importante?

«El primero, no pensar en lo que no ha llegado, no anticipar acontecimientos. Eso de partida supone una disfunción cognitiva, ya que crees que sabes lo que va a pasar. Darle vueltas a lo que puede suceder no tiene sentido.

«Entonces, ¿se trata de vivir el día a día?

«Exacto. Naturalmente no podemos evitar pensar en el mañana, pero hay que hacerlo sin ser catastrofista.

«El último punto del decálogo es pedir ayuda si es necesario. ¿Pueden no bastar los nueve consejos restantes?

«No. Son síntomas fáciles de superar. Quien viene a un especialista para que se le oriente lo supera rápidamente.

Diariodemallorca.es 09/08/2013

Centro de día de olmos

Terapia con animales para el alzheimer

22.09.2013 | 06:30

Efe Palma La residencia y Centro de Día Olmos (Palma) realiza para mejorar la salud de los enfermos de alzheimer sesiones terapéuticas con animales, informa la Conselleria de Servicios Sociales. La consellera, Sandra Fernández, asistió ayer, Día Mundial del Alzheimer, a una demostración de las sesiones de terapia para enfermos que se realizan con perros.