

¿Cómo afecta tener vacaciones (y no tenerlas) a nuestra salud?

ESTHER SAMPER - 27/7/2018

Como cada año en época estival, millones de españoles cogerán vacaciones para descansar del trabajo, relajarse y disfrutar del tiempo libre. La amplia mayoría de los que planean viajar (en torno al 50 %-60 % de la población), elegirá quedarse en España para pasar las vacaciones mientras menos del 10 % saldrá al extranjero para tal propósito. Aparte de viajar, salir a restaurantes, ir al cine o de compras y hacer visitas culturales son las actividades más populares durante las vacaciones de verano en nuestro país.

En un mundo cada vez más acelerado, con el estrés crónico como uno de los grandes males de nuestro tiempo, desconectar de la estresante rutina laboral e invertir tiempo en nosotros mismos y nuestras aficiones se presenta ante nosotros no solo como algo extremadamente deseable, sino también como una estrategia “terapéutica” para nuestra salud mental. Incluso tenemos una expresión para representar su efecto: “cargar las pilas”. Pero, dejando a un lado nuestras percepciones (que pueden ser engañosas), ¿qué dice la ciencia sobre los efectos de las vacaciones en la salud de las personas? ¿De verdad son beneficiosas para nosotros? Y, de ser así, ¿cuánto duran sus efectos?

Probablemente, el beneficio más inmediato y fácil de reconocer de las vacaciones sea la disminución de los niveles de estrés en comparación con la rutina laboral. Un estudio de la American Psychological Association demuestra que los niveles percibidos de estrés durante las vacaciones eran sensiblemente inferiores a los de la jornada laboral normal.

No obstante, los estudios también concluyen que tanto los sentimientos de felicidad y bienestar como los niveles de estrés vuelven a sus niveles normales tras la vuelta al trabajo en un plazo que va desde unos días a pocos meses. Según comprobaron en este estudio, tanto los índices de *burnout* (o síndrome del trabajador quemado) como los del absentismo laboral eran menores al volver

de las vacaciones pero, pasadas alrededor de cuatro semanas, volvían a la normalidad prevacacional.

Por otra parte, al margen de reducir los niveles de estrés, las vacaciones también parecen tener cierto papel protector contra la depresión. En un estudio realizado a casi 900 abogados (profesión especialmente estresante), se observó que participar

en actividades de ocio activas y cogerse vacaciones les ayudaba a disminuir el riesgo de depresión. De forma similar, un estudio realizado con 1500 mujeres del área rural de Wisconsin comprobó que aquellas que se iban de vacaciones con una frecuencia menor a una vez cada dos años tenían más riesgo de sufrir depresión que aquellas que cogían vacaciones al menos dos veces al año.

En cuanto a la salud cardiovascular, el emblemático estudio Framingham (un estudio de seguimiento sobre miles de personas durante décadas sobre factores de riesgo cardiovascular, que sigue vigente en la actualidad) detectó que los hombres que no se cogían vacaciones durante varios años tenían un 30 % más de probabilidades de sufrir ataques al corazón que aquellos que sí tomaban vacaciones. Además, las mujeres que sólo cogían vacaciones una vez cada 6 años o menos tenían ocho veces más riesgo de padecer una enfermedad coronaria o un ataque cardíaco en comparación con las mujeres que se iban de vacaciones por lo menos dos veces al año.

Aunque los resultados de los estudios poblacionales tienen evidentes limitaciones, como la dificultad para asociar causas y efectos (por ejemplo, aquellos que cogen menos vacaciones podrían ser más pobres y por tanto con una salud y/o atención médica más precaria), son múltiples los indicios del papel beneficioso de las vacaciones sobre la salud. También se han visto efectos positivos en la productividad, en la creatividad, en las relaciones con otras personas y en el sueño.

En definitiva, aunque los beneficios de las vacaciones en nuestro estado de ánimo y niveles de estrés son pasajeros y se desvanecen al poco tiempo de volver a la rutina, parece que hay beneficios para la salud que persisten a largo plazo. No está de más tenerlo en cuenta cuando lleguemos a septiembre y recordemos con nostalgia esas vacaciones que tan rápido pasaron...

ENTRAMOS EN EL TEMA

¿Qué consecuencias positivas crees que tienen las vacaciones en nuestra salud? Coméntalo con un compañero.

LEEMOS EL TEXTO

1. ¿Dónde suelen pasar las vacaciones los españoles y cuáles son las actividades que más realizan durante este periodo?
2. ¿Cuáles son los beneficios que aportan las vacaciones a nuestra salud según el texto?
3. ¿Crees que existen otros beneficios? ¿Cuáles?

MANEJAMOS LA LENGUA

1. Busca en el texto los verbos que acompañan a la palabra **vacaciones**.
2. Busca en el texto expresiones para hablar de actividades que se hacen durante las vacaciones. Después, añade otras.
3. ¿Cómo y cuándo son tus vacaciones? Usa los recursos de las dos actividades anteriores para hablarle de tus vacaciones a un compañero.

Tengo 28 días de vacaciones al año. Suelo coger vacaciones en agosto. Normalmente paso las vacaciones en la playa. Durante las vacaciones me gusta viajar, relajarme...

4. Traduce a tu lengua las siguientes expresiones.

- **cargar las pilas**
- **depresión posvacacional**
- **estar quemado**
- **estrés crónico**

HABLAMOS

1. ¿Cuáles suelen ser los periodos vacacionales típicos en tu país? ¿Qué suele hacer la gente en vacaciones?
2. ¿Tu país es un destino frecuente de vacaciones? ¿Por qué?