

# VACAC

## LAS CLAVES PARA LOGRAR

Para conservar la salud, cuerpo y mente necesitan, de vez en cuando, largos periodos de descanso. Pero la holganza no es un arte fácil de dominar, sobre todo con la crisis, la presión laboral, el estrés acumulado e internet disponible en cualquier lugar.

Un reportaje de VICENTE FERNÁNDEZ DE BOBADILLA

Cuando en junio de 1936 el Gobierno francés del Frente Popular, dirigido por León Blum, firmó un acuerdo según el cual se establecían dos semanas de vacaciones pagadas al año, estas pasaron de ser un privilegio de pocos a un derecho del que podían y debían disfrutar todos los trabajadores.

Más de ochenta años después, millones

de personas se han apuntado al hábito de pasar un periodo variable de tiempo descansando de las preocupaciones y las obligaciones que tanto nos agobian durante el resto del año. Sin embargo, a veces pueden aparecer algunos nubarrones en este oasis estival si no se toman las medidas necesarias para que las vacaciones cumplan su función positiva y resulten benéficas para la salud física y mental.



# IONES

## UNA DESCONEXIÓN TOTAL

**Echarse a la bartola.** Un 86% de los españoles se cogen todos los días de vacaciones que les corresponden, a pesar de la creciente presión de los jefes para que cambien la brisa de la playa por el aire acondicionado del curro.

El informe *Vacation Deprivation*, que cada año elabora la agencia de viajes online Expedia, ofrece algunos datos sobre las costumbres vacacionales de varios países. Por ejemplo, España está en el grupo de los privilegiados en cuanto a días de asueto por año, junto con Alemania, Francia, Italia, Finlandia, Brasil y los Emiratos Árabes Unidos: treinta, cinco más que la media mundial y más del doble que China. Este es uno de los países más rácanos con el tiempo libre: catorce.

Además, según el informe de Expe-

dia, los españoles siempre tratamos de exprimirlos al máximo: un 86% de los trabajadores se toma todos los días que les corresponden, un privilegio mayor de lo que parece, ya que las presiones para convencerlos de que se queden en la oficina son cada vez más potentes y diversas –ver recuadro en la página 31-. Pero, en todo caso, a la gente le gustan las vacaciones: un 68% de los currantes querría disfrutar de más días libres.

Lo cierto es que un mes completo de vacaciones al año no parece suficiente para la mayoría de la población. »

» Lo que puede ocurrir, en opinión de diversos expertos, es que algunos no saben utilizar bien el tiempo de ocio para aprovecharlo al máximo. Es verdad que, durante sus días libres, el veraneante estará expuesto a cambios radicales en la forma de organizar el tiempo, en las relaciones personales y en los hábitos de sueño, alimentación y consumo. Por eso, una mala planificación de las vacaciones puede acabar generando un efecto rebote negativo por culpa del cual terminemos regresando al trabajo más cansados, gordos y pobres de lo que nos fuimos. La solución consiste en hacer un uso más racional de esos días con los que llevamos todo el año soñando.

#### SI NO DESCONECTAS MENTALMENTE, TU CUERPO PAGARÁ EL PATO

“Desde el punto de vista del descanso, de la recuperación del estrés, las vacaciones a veces no cumplen una función reparadora”, declara a MUY Antonio Cano, catedrático de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid y presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. Cano explica que el estrés tiene tres factores: cognitivos, psicológicos y conductuales, y que nuestro concepto vacacional no siempre los abarca todos.

Por ejemplo, planear unas vacaciones de mucha actividad contribuiría a olvidar las tensiones que se han dejado atrás, pero si no hay descanso físico se volverá con una sobrecarga de esfuerzo. Y de la misma manera, “puedo estar descansando en unas vacaciones, pero si no he desconectado a nivel cognitivo, mi capacidad de recordar y reprocessar los problemas me está activando a lo mejor aún más que si estuviera en la oficina”. Como consecuencia, añade, “se produce un incremento de respuestas fisiológicas, que pueden ser incompatibles con dormir, hacer bien las digestiones, descansar a nivel muscular... porque acumulamos tensión simplemente por no haber apagado o desviado el cerebro hacia otros temas”.

El problema es que desconectar resulta cada vez más complicado. En otros tiempos, la cosa resultaba más fácil, cuando el único medio de que nos localizaran era que conocieran el número de teléfono de nuestro lugar de vacaciones –suponiendo que hubiera teléfono–. Pero hoy nuestro equipaje estival incluye el móvil –cuando no la tableta o el portátil– y, con él, las cuentas de correo electrónico y las redes sociales.

En efecto, el informe *Desconectar del trabajo en vacaciones en el entorno del*

*management*, elaborado en 2015 por el profesor Lluís Soldevila para la OBS Business School, arroja datos preocupantes: el 39% de los trabajadores se mantiene conectado al trabajo durante las vacaciones, y un 38% declara sentirse presionado para responder las llamadas laborales durante ese periodo. Es más, un 49% de los jefes espera de sus empleados que estén siempre disponibles, vacaciones incluidas.

Pero no cabe echarles toda la culpa a las empresas: si el e-mail está a solo un golpe de dedo en nuestro móvil, es muy difícil para muchos empleados resistirse a la tentación de chequearlo por iniciativa propia, solo para asegurarse de que

las cosas van bien. Afortunadamente, “en algunos países se está empezando a legislar para que no se atienda el correo corporativo a determinadas horas con vistas a una protección del trabajador... Pero luego está la implicación de este”, explica Cano.

#### PARA DESCANSAR DE VERDAD, NECESITAS DOS SEMANAS SIGUIENTES

El trabajo puede ser adictivo: según publicó el verano pasado la consultora de recursos humanos Adecco, son necesarias al menos 72 horas para que nuestro cuerpo y nuestro cerebro cobren conciencia de que han dejado de traba-

GETTY



**Siempre en guardia.** Hay gente que no logra evadirse del trabajo por muy lejos que se haya ido de vacaciones. Los móviles y el correo electrónico son peligros potenciales.



**Lo importante es el relax.** No hace falta viajar a Camboya para disfrutar de tus vacaciones. Si lo que quieres es descansar, quedarte tirado en el sofá de tu casa es una opción muy válida.

## EL 49% DE LOS JEFES ESPERAN DE SUS EMPLEADOS QUE ESTÉN SIEMPRE DISPONIBLES, VACACIONES INCLUIDAS

jar. Por eso es recomendable tomar al menos dos semanas seguidas de vacaciones para conseguir desconectar del trabajo por completo.

Hay factores no corporales que también pueden hacer que muchos veraneantes no lleguen a disfrutar del todo de su tiempo de descanso. La convivencia es uno. Cambian nuestras relaciones interpersonales, y lo hacen de dos maneras: por un lado, pasamos a relacionarnos con individuos distintos a los habituales y, por otro, convivimos de otra manera con las personas más próximas, básicamente con la pareja y después con la familia.

En este aspecto, llama la atención un estudio publicado por la Universidad de Washington en 2016 y dirigido por la profesora Julie Brines y el doctorando Brian Serafini, según el cual entre 2001 y 2015 las separaciones y divorcios en Estados Unidos aumentaban de forma constante en marzo y agosto, los meses posteriores a las vacaciones de Navidad y verano. ¿Significa eso que la familia que veranea unida no siempre permanece unida?

### UNAS VACACIONES PUEDEN DINAMITAR A LAS PAREJAS CON PROBLEMAS

El psicoterapeuta y profesor de la Universidad Francisco de Vitoria Eduardo Torres advierte de este tipo de datos que relacionan vacaciones y rupturas sentimentales requieren ser examinados con precaución, aunque sí reconoce que, en España, "cuando se hacen más consultas de familia y de pareja es en los meses de septiembre y enero, que coinciden precisamente con la vuelta de vacaciones". A la hora de analizar las causas, la opinión de Torres concuerda con algunas conclusiones del estudio norteamericano: no es que el roce acabe con el cariño, sino que, cuando hay problemas latentes antes del veraneo, estos, lejos de mitigarse, pueden explotar: "En vacaciones afloran los conflictos que se van arrastrando. Primero, por las expectativas: diseñamos unas semanas idílicas donde los problemas se van a resolver porque el motivo de que estuviéramos mal era el trabajo, la falta de tiempo, el agobio. Y no es verdad, porque a veces hay otros problemas ocultos que no se han resuelto". Y es que la rutina que arrastramos durante el año nos impulsa a ir dejando las cuestiones pendientes para el día siguiente, e incluso a pensar que durante el verano casi desaparecerán por sí solas.

Pero aunque estas tensiones subyacentes no existan, las vacaciones siempre son un reto, porque someten a las familias y parejas a una alteración en sus hábitos de convivencia. Lo primero que cambia es el entorno. Eso es precisamente lo que uno busca cuando se va de veraneo, pero no deja de suponer una alteración más o menos radical, en función de si vamos a un destino habitual -la casa familiar, una segun- >>

## ¿Hacia un mundo sin días libres?

Si bien no existe un consenso sobre si es mejor coger todas las vacaciones de golpe -como se hacía antes- o ir repartiéndolas a lo largo del año, sí lo hay sobre su absoluta necesidad. Sin embargo, estadísticas como las recogidas en el informe *Vacation Deprivation* de Expedia muestran datos inquietantes, como el que indica que, de los quince días de vacaciones pagadas con que contaron de media los asalariados estadounidenses en 2015, solo usaron doce. Y no es el peor caso: en Corea del Sur también cuentan con quince días, pero ese año solo se cogieron ocho de media; y en Japón, tan solo diez de los veinte que les correspondían. España es uno de los pocos países del mundo donde la mayoría de los trabajadores agota sus días.

**LO QUE ES JUSTO, MAL VISTO.** Un 14% de los encuestados en Estados Unidos respondió que se sentía "culpable" si se tomaba todos los días disponibles, mientras que un 9% contestó que cogerse las vacaciones completas podía ocasionar que su jefe pensara mal de ellos. Razones similares son las que han propiciado la aparición de Project: Time Off, un movimiento surgido en ese país para apoyar que los trabajadores gasten el 100% de sus vacaciones. Las estadísticas que recoge su página web son aún más extremas: actualmente el trabajador estadounidense se toma solo 16,8 días de vacaciones al año, y entre todos dejaron sin usar 662 millones de días libres en 2016.

Aunque todos los jefes digan en voz alta que su empresa apoya el tiempo de vacaciones, ya que ello redundaría en beneficio del empleado, un 66% de los trabajadores encuestados por Project: Time Off han denunciado presiones más o menos sutiles para que se vuelva a la oficina cuanto antes. En cierto modo, se ha ido implantando poco a poco un sentimiento colectivo entre la generación de millenials: cogerse vacaciones no es un derecho, sino un lujo y una falta de responsabilidad profesional.



Los japoneses solo se cogen la mitad de los días de vacaciones que les corresponden por derecho en sus trabajos.



**Cuidado con los atracones.** Aunque en verano se comen más ensaladas y pescados, los excesos con bebidas y helados pueden hacer felices a los michelines.

» da vivienda...- o nos internamos en lugares nuevos, como hoteles o apartamentos alquilados, donde nos encontramos con vecinos distintos. Aunque, claro, eso es precisamente lo que buscamos en ocasiones al ir de vacaciones: salir de la rutina y conocer a otra gente. Así que no solo no tiene por qué ser un problema en sí, sino que puede convertirse en un aliciente si se sabe aprovechar.

#### AL VIAJAR EN FAMILIA, HAY QUE HABLAR ANTES DE HACER LA MALETA

Las vacaciones en familia exigen una estrategia especial para que la convivencia fluya. "Si a lo largo del año el padre trabaja mucho y vuelve a casa a las diez de la noche, es la madre la que establece las normas. Luego llegan las vacaciones y el padre quiere imponer normas también, y los hijos no están acostumbrados", declara Torres. Para este especialista, la solución es tener claro qué se va a hacer y cómo, y hablarlo antes de

empezar a llenar las maletas. El truco radica en "respetar los intereses de cada uno", de modo que todo el mundo quede conforme a un nivel razonable, y para ello hay varias maneras: "Hay familias donde los padres hacen un ejercicio de

autoridad positiva, y son los que deciden dónde, cuándo y cómo; otras, por ejemplo cuando se tienen hijos adolescentes, emplean procesos de negociación donde el reparto del poder es más horizontal".

Si todos los miembros de la familia se



**¿Quién manda en vacaciones?** Poner de acuerdo a todos los miembros de una familia acerca de cómo distribuir y gestionar el tiempo libre no siempre resulta una tarea sencilla.

van juntos, el objetivo es "preparar unas vacaciones coherentes con las necesidades de cada uno de los miembros". Y se puede lograr.

Los expertos consultados por MUY añaden que la planificación vacacional no se queda en organizar destinos y actividades, sino que debería extenderse también a los hábitos de comidas y sueño. Esto parece un contrasentido, porque, a fin de cuentas, tomamos vacaciones para huir de la tiranía del despertador y de los horarios fijos. Pero nuestro organismo no termina de estar de acuerdo, ya que todas sus funciones están interconectadas y alterar una afecta a las demás.

## EN ÉPOCA DE ASUETO, RELAJAMOS NUESTRAS COSTUMBRES MÁS DE LO DEBIDO

"Por supuesto que las vacaciones son un periodo de más flexibilidad y relajación -declara Luis Moreno, catedrático en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza y presidente de la Sociedad Española de Nutrición-. Pero es bueno mantener un cierto orden. El primer día nos levantamos a las once, porque estamos agotados; si lo hacemos una vez, no pasa nada; pero si luego sigues con ese ritmo, cambias la hora de despertar, de desayunar, vas a tomar el aperitivo..." Modificar las horas de descanso conlleva variar las de las comidas, y esto produce un desajuste respecto a los horarios habituales, aunque eso tampoco es grave.

## LAS PLAYAS MÁS BARATAS Y LAS MÁS CARAS DE ESPAÑA

El abanico vacacional de los españoles se va ampliando, pero aún somos muy de costa nacional. Según el Centro de Estudios Sociológicos, un 50 % de la población elige pueblos o ciudades litorales como destino. Estas son nuestras playas más baratas y caras, de acuerdo con el Índice de Precios de Hoteles de Trivago, basado en el coste medio diario por habitación doble en agosto.

### MÁS BARATAS

1	PUERTO DE LA CRUZ (TENERIFE):	72 €
2	PORTONOVO (PONTEVEDRA):	84 €
3	RIBADEO (LUGO):	87 €
4	SANXENXO (PONTEVEDRA):	89 €
5	BARBATE (CÁDIZ):	100 €
6	Benicàssim (Castellón):	100 €
7	Noja (Santander):	103 €
8	Llanes (Asturias):	108 €
9	Puerto Rico (Gran Canaria):	112 €
10	Torrevecija (Alicante):	116 €
11	S'Arenal (Mallorca):	119 €
12	Ribadesella (Asturias):	120 €
13	Lloret de Mar (Gerona):	123 €
14	Blanes (Gerona):	123 €
15	Tarifa (Cádiz):	124 €
16	Sanlúcar de Barrameda (Cádiz):	124 €
17	Pineda de Mar (Barcelona):	131 €
18	Torremolinos (Málaga):	135 €
19	Empuriabrava (Gerona):	137 €
20	San Agustín (Gran Canaria):	138 €

### MÁS CARAS

1	SANTA EULALIA (IBIZA):	360 €
2	PLAYA D'EN BOSSA (IBIZA):	346 €
3	PLAYA DE MURO (MALLORCA):	295 €
4	MARBELLA (MÁLAGA):	292 €
5	ZAHARA DE LOS ATUNES (CÁDIZ):	246 €
6	Estepona (Málaga):	227 €
7	Hondarribia (Guipúzcoa):	225 €
8	Roquetas de Mar (Almería):	221 €
9	Chiclana (Cádiz):	218 €
10	Costa Adeje (Tenerife):	217 €
11	Oropesa del Mar (Castellón):	215 €
12	Playa Blanca (Lanzarote):	209 €
13	Mijas Costa (Málaga):	196 €
14	La Manga (Murcia):	195 €
15	Sant Antoni de Portmany (Ibiza):	192 €
16	Punta Umbria (Huelva):	192 €
17	Castell-Platja d'Aro (Gerona):	189 €
18	Maspalomas (Gran Canaria):	186 €
19	Conil de la Frontera (Cádiz):	185 €
20	Salou (Tarragona):	182 €

## MODIFICAR LAS HORAS DE SUEÑO CONLLEVA VARIAR LAS DE LAS COMIDAS Y PUEDE PRODUCIR MALESTAR

En lo referente a la comida en sí, existe un tópico muy extendido que afirma que en verano no se engorda, ya que con el calor se pierde apetito y hay una mayor afición a las ensaladas y pescados. Eso en parte es cierto, pero Moreno invita a no descuidarse, ya que en vacaciones se tiende a comer fuera de casa más a menudo, a beber más refrescos, cerveza, combinados con alcohol... Por no hablar de los helados: el informe *Previsión del consumo en vacaciones de verano en España*, elaborado por la OBS Business School, en Barcelona, apunta que en verano se triplica su ingesta y que, en 2018, consumiremos un 3,3 % más de los 151.000 kg que caen al año y que nos sitúan como el quinto país de Europa con más afición a este dulce.

## INTENTA MANTENER UNOS HORARIOS DE SUEÑO Y ALIMENTACIÓN ESTABLES

Moreno no quiere ser alarmista, y recomienda simplemente no dejar que los buenos hábitos adquiridos durante el resto del año se tomen vacaciones: "Conviene mantener ciertos ritmos, lo que también será positivo de cara a la vuelta al trabajo. Idealmente, deberíamos seguir repartiendo lo que comemos en cinco comidas al día". De lo contrario, la caída de la hoja nos puede sorprender con hasta tres kilos más en la cintura, según datos de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), lo que convierte el verano en el paréntesis entre dos dietas: la que se hace antes, conocida como operación bikini, y la que se realiza después.

También conviene cuidar el descanso y el sueño nocturno. ¿Qué nos unas vacaciones donde no se puede dormir a gusto o disfrutar de la siesta? Como ya hemos visto, en verano parece inevitable hacerlo todo más tarde; levantarnos, comer, irnos a la cama... Pero según declara a MUY el doctor Javier Albares, coordinador del Grupo de Cronobiología de la Sociedad Española de Sueño (SES), si se duermen las horas necesarias, nuestro cuerpo no se verá afectado.

Si es posible que el retraso en los »

» horarios pase factura a la vuelta y nos cueste unos días acostumbrarnos de nuevo a la rutina. Albares propone cómo prevenir el *desajustado*: "Evitar las siestas los días previos al veraneo e ir ajustando los horarios de forma progresiva, aproximadamente quince minutos cada día, para que el cerebro se vaya adaptando. Si de forma brusca intentamos acostarnos dos o tres horas antes de lo que solíamos hacer durante las vacaciones, nos podemos encontrar con dificultades para dormir".

**El desfase onírico será mayor cuanto más prolongadas sean las vacaciones,** y el periodo de adaptación, por lo tanto, deberá empezarse con más antelación; en un veraneo breve, "aunque se genere un desajuste circadiano al retrasar nuestros horarios, a la vuelta nuestro cerebro tendrá menos dificultades para retornar a los horarios previos".

Otro tema muy relacionado con el asunto estival es el relativo al saldo de la cuenta corriente. La sensación de libertad temporal que dan las vacaciones invita a gastar más de la cuenta y a descuidar la vigilancia del dinero.

### EN VACACIONES, LOS ESPAÑOLES GASTAMOS MENOS DE LO PLANEADO

Un estudio realizado en 2016 por la empresa de servicios de información Experian y por Edelman Berland reveló que en 2016 los estadounidenses confían al crédito más de la mitad de su gasto de vacaciones –el 67% del transporte, el 68% del alojamiento, el 40% de las comidas y el 47% del entretenimiento– en un uso masivo de la tarjeta. El Observatorio Cetelem, que analiza tendencias de consumo en España, hizo un estudio so-

## El veraneo, de ayer a hoy

Durante la mayor parte de su historia, la humanidad ni siquiera tuvo vacaciones. Cuando empezaron a ser un derecho, a principios del siglo XX –en España no lo serían hasta 1931, cuando el Gobierno impuso una semana de vacaciones pagadas para los trabajadores con contrato superior a un año–, las élites sociales ya llevaban más de un siglo practicando su antecedente: el veraneo, que consistía en alejarse de la capital en la época más calurosa del año.

Estos periodos no se reducían a quince días, sino que se prolongaban durante los meses de calor, ya que quienes los disfrutaban podían despachar sus negocios desde su residencia de verano. Tampoco se concebía la idea de suspender toda la actividad profesional; eso surgió un poco más tarde, a medida que el tiempo libre estival se fue extendiendo de las clases superiores a la formada por comerciantes y alta burguesía. La masificación llegó con el acceso

a las vacaciones del trabajador de a pie y con el desarrollo de medios de transporte como el ferrocarril y, muy especialmente, el coche, que facilitaba el desplazamiento hacia las zonas de veraneo que, sin prisa pero sin pausa, comenzaban a proliferar en las costas.

**JERARQUÍAS.** Hoy las vacaciones son más fragmentadas que antes, ya que se ha reducido la obligación de coger un mes entero –generalmente, agosto–, cuando la compañía suspendía toda actividad. Aquel era un mundo más firme, donde empresa y trabajador sabían que todo seguiría igual a la vuelta del verano. Florentino Felgueroso, investigador asociado de la Fundación de Estudios de Economía Aplicada (Fedea), ha establecido una clasificación de los días de descanso que cogemos los españoles según nuestra situación laboral: los asalariados indefinidos ocupan el primer lugar, seguidos por el empresario con asalariados y el trabajador independiente. El asalariado temporal ocupa el último lugar, en una situación que Felgueroso definió así en su blog *Nada es Gratis*: "En el caso de los trabajadores temporales, se podría aplicar un dicho: 'en vacaciones, si eres temporal, o te vas al paro o trabajas'".



Estampa clásica: una pareja estadounidense de los años 50 disfruta de sus vacaciones a bordo de un velero.



**Locura familiar.** La presencia de hijos multiplica los preparativos y las tareas logísticas inherentes a todo desplazamiento vacacional. Mantener el estrés a raya se hace más complicado, pero una buena planificación ayuda.

bre lo que los españoles pensaban gastar en el verano de 2016 y lo que realmente gastaron. En conjunto, se impuso la medida: frente a los 1.010 euros previstos de media, la cifra real se quedó en 953.

### LA CUESTA DE ENERO TIENE UNA HERMANA GEMELA EN SEPTIEMBRE

Se gastó menos, sí, pero no en todos los conceptos: el 51% que declaraba tener intención de ir a restaurantes en vacaciones se convirtió al final del verano en un 67%, y los que se dedicaron a las compras pasaron de un 40% previsto a un 56% real. En cambio, los alojamientos en hoteles y apartamentos bajaron del 40% previsto a un 35% final, quizá porque estos gastos requieren un mínimo de anticipación, mientras que los otros son más impulsivos. Varios pequeños excesos pueden sumar un mucho que termina creando una réplica de la popular cuesta de enero en la cuesta de septiembre.



## EL EFECTO DE UNAS SEMANAS DE RELAX ES MUY SIMILAR AL QUE PRODUCE LA MEDITACIÓN

rectoras del estudio, la psiquiatra Elissa S. Epel, de la Universidad de San Francisco, fue impresionante contemplar los cambios radicales en la expresión genética que se producían a los pocos días de iniciar el periodo de descanso. Aunque los responsables del estudio consideran que aún queda mucho por hacer, creen que cuentan con un buen punto de partida para determinar los efectos que el reposo estival ejerce en el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Pero reposo estival... ¿cómo? Establecer si es mejor para nuestra salud coger todas las vacaciones de golpe o repartirlas a lo largo del año es la gran pregunta que quizá no se resuelva jamás, dada la diversidad de opiniones de expertos de todos los campos, y de los propios veraneantes: lo que vale para uno puede no valer para otro. En cualquier caso, algunos estudiosos del tema recomiendan no poner todos los huevos en el mismo cesto y dejar siempre algunos días de reserva, ya que, si ocurre alguna emergencia imprevista que nos obligue a renunciar a las vacaciones, la oportunidad se perderá hasta al año siguiente.

Y aun así, ¿puede alguien dudar de que las vacaciones son necesarias? Desde luego, no los científicos de la Escuela de Medicina Icahn, en el Hospital Monte Sinaí de Nueva York, la Universidad de California y la Escuela Médica de Harvard, quienes en el verano de 2016 publicaron los resultados de una investigación donde se establecía que el efecto que provocan unas semanas de descanso es muy similar al que se consigue con la meditación, y no solo en cuestión de salud mental, sino de impacto significativo en las redes moleculares asociadas con el estrés y las vías inmunológicas.

Para determinarlo, tomaron muestras de sangre y comprobaron el estado mental de los 64 participantes antes y después del periodo vacacional: los exámenes sobre salud mental se repitieron al mes y a los diez meses. Según declaró una de las di-

### PLANEAR EL TIEMPO LIBRE, SIN CAER EN LA OBSESIÓN, RESULTA MUY ÚTIL

Un año sin vacaciones puede ser altamente perjudicial. En esto, la última palabra no la tiene ningún científico, sino el cómico estadounidense Dean Obeidallah, en un artículo que publicó en la web de la CNN: "Creo que los empresarios deberían poner en las oficinas carteles parecidos a los avisos de los paquetes de tabaco. Me encantaría ver un cartel enorme al lado de la máquina de café que dijera: 'ADVERTENCIA. Trabajar demasiadas semanas sin vacaciones puede matarte. De verdad, puede morir por ello'. Necesitamos vacaciones, no hay duda. Conocer sus trampas y planificar –sin exageraciones– el tiempo libre es una buena manera de beneficiarse de ellas al máximo. Planear y anticipar no tienen por qué ser sinónimos de obsesionarse y preocuparse, dos verbos que deberían quedar aplazados para después de la operación retorno. Así que relájate: ¡estás cerrado por vacaciones! ■



**Muévete.** Disfrutar de las vacaciones realizando actividades al aire libre es una buena manera de recobrar la forma física abandonada durante el año.