

## Vacaciones, necesarias para recuperarse del estrés: académico de la UNAM; ayudan a preservar la salud mental y física

Después de una jornada laboral intensa, lo más sano es tomarse cuando menos un día para recuperarse



Vacaciones necesarias para recuperarse del estrés: académico de la UNAM; ayudan a preservar la salud mental y física. Foto: Sector Guerrero

NACIÓN | 19/04/2025 | 12:29 | Actualizada 19/04/2025 12:29

 **María Cabadas**  
VER PERFIL

Agotamiento, ansiedad, fatiga, trastornos del sueño o conductas compulsivas, como comer en exceso, son algunos de los efectos del **estrés** que a la larga puede ocasionar graves daños a la salud. Por ello, las **vacaciones** ofrecen múltiples beneficios para las personas, desde un mejor funcionamiento cerebral hasta un impacto positivo en el cuerpo.

“El estrés también altera funciones fisiológicas fundamentales, incluyendo las del cerebro. Esto se manifiesta en dificultades de atención, **problemas** de concentración, menor capacidad de aprendizaje y memorización, así como en una disminución de la eficiencia en tareas cognitivas esenciales”, expuso Gabriel Gutiérrez Ospina, investigador del Departamento de Biología Celular y Fisiología del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la **UNAM**.

Señaló que el impacto del estrés prolongado en el organismo es grave. El exceso de grasa corporal, producto de un aumento de peso descontrolado, genera inflamación y estrés oxidativo que, sumado al **estrés psicogénico**, altera el metabolismo.

**Lee también [Sheinbaum comparte foto con su nieto; así pasó la Semana Santa la Presidenta](#)**

“Esto puede desencadenar diversas enfermedades, desde infecciones respiratorias y gastrointestinales hasta afecciones más graves, como el cáncer”, alertó el académico puma.

Interrumpir el ciclo de estrés es clave para **preservar la salud mental y física**. “Para eso sirven realmente las vacaciones: para desaturar y tranquilizar el sistema olvidándose por completo de las responsabilidades laborales”, enfatizó el académico.

Además el asunto tiene repercusiones a nivel inmunológico. “Podemos enfermarnos más seguido cuando hay una sobrecarga de trabajo”, añadió el académico universitario.

**Lee también [Clima hoy sábado 19 de abril; onda de calor azotará gran parte del país](#)**

Después de una jornada laboral intensa, lo más sano sería que pudiera tomarse cuando menos **un día para recuperarse**. Por ejemplo, si una persona trabaja 8 horas al día, pero en realidad llegan a ser 10, 12 o hasta 15 horas seguidas contando traslados, para recuperarse necesitaría un día o dos de descanso.

Con este contexto, deberíamos de tener por un mes de trabajo un mes de descanso, aunque 15 días podrían ser suficientes si los niveles de trabajo acumulado no son muy altos. Sin embargo, una propuesta es que por cada semana laboral intensa, se tengan **al menos tres días de descanso**.

Algunas personas trabajan hasta 15 horas al día, además de sábados y domingos, “esto no es lo óptimo”, enfatizó Gabriel Gutiérrez. De hecho, en algunas empresas cuando sus empleados están de vacaciones, les advierten que deben traer el celular prendido para resolver cualquier problema en ese momento.

**Lee también [México pone la lupa al tráfico de fusiles tipo Barrett; son las armas favoritas del narco](#)**

Por estas situaciones debería generarse una normatividad, en la cual si una persona sale de vacaciones, nadie ni nada del trabajo los moleste por ningún medio ni motivo, comentó.

**[Únete a nuestro canal](#)**; *EL UNIVERSAL ya está en Whatsapp!, desde tu dispositivo móvil entérate de las noticias más relevantes del día, artículos de opinión, entretenimiento, tendencias y más.*