

TENDENCIAS: HORARIOS LIGA MX • CÍRCULO INFORMADOR

ESTILO |

# Estos son los beneficios que obtiene tu salud mental de disfrutar vacaciones

Investigador de la UNAM te revela los efectos que tiene el descanso en la salud

Por: SUN .  
19 de abril de 2025 - 13:14 hs



Un hombre en Acapulco disfrutando de sus vacaciones en Semana Santa. EFE / David Guzmán

## LO ÚLTIMO DE ESTILO

La IA revela los números que más se repiten en las loterías



**Colecho: Lo que pasa con el cerebro de los niños que duermen con sus padres**



**Así debes lavar y desinfectar las uvas correctamente**



Si tienes la oportunidad de tomar vacaciones, disfrútalas. Esa es la recomendación que da un experto de la **Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)**. No hacerlo te puede llevar al agotamiento, ansiedad, fatiga, trastornos del sueño o conductas compulsivas, como comer o beber en exceso. Mientras que el descanso te permite un mejor funcionamiento cerebral y de tu cuerpo en general.

"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**.

"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.

- **Lee: Así va la tabla de goleo en la Liga MX tras acabar la Jornada 16**

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

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.

**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.

- **Te puede interesar: Atacan a balazos a líder de Cecop en Acapulco**

\*\*\* Mantente al día con las noticias, únete a nuestro canal de Whatsapp \*\*\*

OB

 SÍGUENOS EN 

## TEMAS

PERIODO VACACIONAL    SALUD    SALUD MENTAL

### LEE TAMBIÉN

**Semana Santa 2025: ¿Cuándo regresan a clases los alumnos tras las vacaciones?**