

Vacaciones constituyen un descanso justo y necesario

➔ Disfrute de este derecho baja los riesgos de sufrir estrés y depresión

X2

Marcela Cantero

mcantero@nacion.com

Unos días de vacaciones brindan un espacio perfecto para liberar el estrés y retomar fuerzas para seguir con las metas del 2014.

Así lo señalan especialistas de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) para quienes los días libres propician un estado de bienestar y buena salud mental.

“Sin una adecuada salud mental, no podemos decir que hay salud integral, por eso, recomiendo a los trabajadores recetarse unas merecidas vacaciones”, dijo el psiquiatra Hárold Segura.

De hecho, la aparición de enfermedades y consecuencias relacionadas con el desgaste de capacidades son más comunes entre quienes no descansan.

El psiquiatra también recordó que la creatividad y productividad son mayores después de un período de descanso.



En el país, las playas están entre los sitios de mayor atractivo para vacacionar. RAFAEL PACHECO/ARCHIVO GN.

El especialista detalló otros beneficios importantes de descansar durante el año:

1. Ayuda al corazón: un estudio de la Universidad Estatal de Nueva York mostró un mayor riesgo de muerte por males cardíacos entre quienes no hacen ningún receso durante cinco años.

2. Mejora la salud mental: quienes toman vacaciones son menos propensos a la depresión, tensión y

cansancio. De hecho, cuando no hay descanso, se duerme menos y existen más cuadros de estrés.

3. Refresca las relaciones: unas buenas vacaciones ayudan a revitalizar relaciones de pareja, familia y a nivel laboral.

4. Eleva la productividad: los días libres brindan un descanso físico y mental, que ayuda a ser más activo y productivo.

5. Brinda inspiración: la mayor

parte del año, se vive entre un horario y la rutina diaria.

“Vemos a las mismas personas, comemos en los mismos lugares y no salimos del ambiente en el que nos encontramos. Esto cambia al estar en un ambiente distinto; nuestros cerebros serán forzados a pensar diferente, encontrando así nuevas fuentes de inspiración y creatividad”, dijo el especialista. ■