Las Vacaciones Son Beneficiosas Para Ti



inCruises



Michael “Hutch” Hutchison

Cofundador y Director Ejecutivo General (CEO)

inCruises

¿Por qué son fundamentales las vacaciones?

- Las vacaciones no son un lujo; son necesarias para un buen equilibrio mental y vida saludable
- Las vacaciones son tan importantes como comer bien o hacer ejercicio
- Aquí te mostramos las razones más importantes por las que las vacaciones deben ser algo prioritario en tu vida





Las Vacaciones alivian el estrés

- El estrés es una respuesta fisiológica, que originariamente servía para mantenernos en alerta y seguros
- Está relacionada con la liberación de hormonas como el cortisol y la epinefrina, implicadas en momentos de lucha o huida, que eran necesarias en los primeros humanos
- Sin embargo, en nuestra sociedad moderna, el estrés crónico puede ser destructivo para nuestro organismo
- El poder tomarse unas vacaciones regularmente y alejarse del estrés cotidiano, nos da un descanso de esos altos niveles de hormonas y la oportunidad de reparar algunos de los daños

Las Vacaciones ayudan a prevenir problemas coronarios

- El estrés es uno de los mayores contribuidores de problemas coronarios y de una elevada presión arterial
- Estudios realizados a largo-plazo, tanto en hombres como en mujeres, muestran que las vacaciones pueden reducir el riesgo de desórdenes coronarios y ataques al corazón
- Los hombres que tienen vacaciones regularmente muestran un riesgo menor de morir de un ataque al corazón de un 32%, mientras que las mujeres es de un 50% menor.





Las Vacaciones te ayudan a mantenerte enfocado

- Diversos estudios muestran que un estrés crónico puede afectar a la parte del sistema cognitivo que inhibe las actividades dirigidas a cumplir objetivos y causar problemas de memoria

- Las personas que no se toman un descanso ni se van de vacaciones pueden sentirse distraídas y bloqueadas, y tener problemas de concentración

- **Las encuestas muestran que casi ¾ de las personas que se van de vacaciones regularmente se sienten con energía y mejor preparados para afrontar las actividades diarias**

Las Vacaciones te ayudan a prevenir enfermedades

- Existe todo un campo de investigación, llamado Psiconeuroinmunología, que han descubierto una relación directa entre el estrés y una disfunción adrenal que puede alterar el sistema inmunológico y que te puede hacer susceptible a numerosas enfermedades

- Puede aumentar las probabilidades de contraer infecciones como el resfriado y la gripe, así como afecciones más graves como el síndrome del intestino irritable

- Algunas investigaciones incluso creen que el estrés a largo plazo puede contribuir parcialmente a padecer cáncer

- **Una encuesta reciente revela que las personas que se toman vacaciones regularmente están y se sienten más saludables**



Las Vacaciones mejoran tu vida sexual



- ¡No hay nada como unas vacaciones para que tu vida sexual mejore!
- Diversos estudios muestran que niveles elevados de cortisol asociados al estrés generan un feedback negativo en el cerebro, generando niveles bajos de hormonas sexuales como la testosterona, lo que contribuye a una pérdida de lívido
- Las encuestas indican que las personas que tienen vacaciones regularmente se sienten más sexis, con un mejor romance en sus relaciones, lo que conduce a una mejor vida sexual

Las Vacaciones te hacen más feliz

- Neurocientíficos han encontrado que la estructura de nuestro cerebro puede verse alterada por una exposición crónica a hormonas relacionadas con el estrés, lo que contribuye a la aparición de depresiones y ansiedad
- Otras investigaciones muestran que las mujeres que no se toman unas vacaciones regularmente son tres veces más propensas a padecer depresiones y ansiedad
- **Esto corrobora una encuesta donde las personas que tenían vacaciones regularmente reportaban que se sentían extremadamente felices y con una sensación general de bienestar en comparación con otras personas**
- **Y muchos reportaron estos efectos más allá de sus vacaciones**



inCruises®

Las Vacaciones fortalecen las relaciones



- Tomarse unas Vacaciones con la familia o seres queridos ayudan a forjar vínculos más estrechos
- Varios estudios han encontrado que las mujeres que se toman vacaciones con sus parejas informan sentirse más satisfechas con sus matrimonios
- La investigación también ha descubierto una correlación entre el rendimiento académico de los niños y las vacaciones familiares de verano
- Estas experiencias compartidas promueven un vínculo familiar que no tiene precio.
- Las Vacaciones familiares generan más recuerdos que cualquier otra actividad. De hecho, otros estudios han encontrado que las personas dan un mayor valor a las experiencias compartidas durante unas vacaciones que los bienes materiales que han adquirido durante su vida

Las Vacaciones te hacen más productivo en el trabajo

- Contrariamente a lo que puede parecer, los estudios muestran que cuanto más tiempo de vacaciones se da a los trabajadores, en realidad aumenta la productividad de la empresa, así como disminuyen los días de baja por enfermedad

- Las políticas liberales de vacaciones crean una mejor calidad de vida para los empleados, lo que se traduce en un aumento de la calidad del trabajo

- Los trabajadores también reportan sentirse más creativos después de tomarse un tiempo libre, y más del 70% de ellos informaron sentirse más satisfechos con su trabajo cuando pueden cogerse vacaciones regularmente

inCruises®





Las Vacaciones mejoran la calidad de tu sueño

- Los estudios han demostrado que las personas que toman vacaciones y viajan regularmente reportaron una mejora de casi un 20% en su sueño
- Además, en vacaciones, se aumenta una media de una hora más de sueño de calidad, que incluso se traslada a su regreso a casa

Las Vacaciones te ayudan a adelgazar

- La mayoría de los individuos con sobrepeso admiten comer sin sentido como respuesta al estrés
- Las hormonas del estrés como el cortisol están relacionadas con el incremento de grasa en el vientre y el aumento de peso, que está además vinculado a enfermedades cardíacas
- Los estudios han demostrado que incluso al disfrutar de un poco más de vacaciones, las personas se sienten más energizadas y son a menudo más activas en vacaciones
- También se encontró que han mejorado los niveles de glucosa e incluso había experimentado una pérdida de peso





Las Vacaciones te mantienen joven

- Se cree que el estrés crónico acelera el envejecimiento biológico y el proceso de envejecimiento
- ¿Por qué no hacerte un gran favor? prioriza el tomarte un tiempo libre
- ¡Tener vacaciones regularmente es una de las recetas más gratificantes recomendadas para mantenerse saludable!

Notas y Biblografía

Fuentes documentales:

- Framingham Heart Study
- Americans Vacation Days
- Take Vacations

Estudio a largo plazo dirigido por el Instituto Nacional de Salud de EEUU

- Are vacations good for your health?



Aclaración

Todo el contenido encontrado en el sitio web de incruises.com, incluyendo: textos, imágenes, audio u otros formatos se crearon con fines informativos únicamente. El Contenido no pretende ser un sustituto del asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico con cualquier duda relacionada con su salud. Nunca ignore el consejo médico profesional o demore en buscarlo debido a algo que haya podido leído en este Sitio Web.

¡GRACIAS!

inCruises®