

## **Encuesta BonusFinder: La mala alimentación y el alcohol, los peores hábitos durante las vacaciones de verano**

**El alimentarse mal, excederse con el alcohol, no descansar lo suficiente, así como la falta de ejercicio son los malos hábitos más frecuentes, según los encuestados. Fumar demasiado o el uso excesivo del teléfono móvil para conectarse a redes sociales aparecen entre los 10 malos hábitos más mencionados**

Las vacaciones de verano son un tiempo para el descanso, la diversión y la relajación. No obstante, una encuesta reciente realizada por BonusFinder, el primer agregador mundial de ofertas y bonos de casinos y casas de apuestas online, ha revelado que los españoles, al igual que muchas otras personas, tienden a caer en ciertos excesos y descuidos durante este periodo. La encuesta, que contó con la participación de más de 3650 personas de diferentes edades y comunidades autónomas, identificó los principales malos hábitos que se suelen adoptar durante las merecidas vacaciones.

### La mala alimentación como protagonista

Uno de los hallazgos más destacados de la encuesta es la tendencia a comer en exceso. Un 10.42% de los encuestados admitió ceder a esta tentación, seguida de cerca por el consumo excesivo de alcohol, que alcanza un 10.13%. Estos hábitos, junto con el consumo de comida rápida y bebidas azucaradas, pueden acarrear problemas de salud como el aumento de peso, problemas digestivos y un mayor riesgo de enfermedades crónicas.

### El descanso, un bien escaso

A pesar de que las vacaciones están pensadas para descansar, muchos españoles no aprovechan este tiempo al máximo. Un 9.87% de los encuestados reconoció no descansar lo suficiente, mientras que un 6.72% admitió dormir demasiado o muy poco. Estos desequilibrios en el sueño pueden afectar tanto el rendimiento físico y cognitivo como el estado de ánimo.

### El sedentarismo al acecho

El sedentarismo también es un hábito perjudicial identificado en la encuesta. Un 9.79% de los participantes indicó que no realiza ejercicio durante sus vacaciones, mientras que un 13% confesó hacer demasiadas actividades en un solo día, lo que puede resultar en agotamiento físico y mental.

### La importancia de los cuidados básicos

La encuesta también muestra que muchos españoles descuidan aspectos básicos de su salud durante las vacaciones. Un 4.84% de los encuestados reconoció no usar protector solar de manera adecuada, y un 3.50% no utilizó gafas de sol para proteger sus ojos. Además, un porcentaje significativo no se mantuvo bien hidratado ni se protegió adecuadamente contra los mosquitos.

## El impacto de las tecnologías

En la era digital, las vacaciones no están exentas del uso excesivo del teléfono y las redes sociales. Según el estudio de BonusFinder, un 5.32% de los encuestados admitió pasar demasiado tiempo en estas plataformas, lo que puede generar estrés y dificultar la desconexión necesaria durante el descanso.

Los resultados de esta encuesta subrayan la importancia de concienciar a la población sobre la adopción de hábitos saludables durante las vacaciones. Encontrar un equilibrio entre el descanso, la diversión y el cuidado de la salud es crucial.

Descubrir aquí la lista completa de los malos hábitos más votados.

## Estrategias recomendadas para evitar caer en malos hábitos durante las vacaciones

Planificar las actividades: Incluir momentos de descanso y ejercicio en el horario.

Elegir alimentos saludables: Priorizar frutas, verduras y proteínas magras.

Hidratarse adecuadamente: Beber suficiente agua durante todo el día.

Protegerse del sol: Usar protector solar, gafas de sol y sombrero.

Desconectar de las pantallas: Limitar el tiempo dedicado al teléfono y redes sociales.

Buscar actividades al aire libre: Practicar caminatas, natación o algún deporte.

Las vacaciones ofrecen una oportunidad para recargar energías y disfrutar de la vida, pero es esencial recordar que los hábitos en este periodo pueden tener un impacto significativo en la salud a largo plazo. Adoptando hábitos saludables y conscientes, se pueden aprovechar al máximo las vacaciones y regresar a la rutina diaria con más energía y bienestar.

Metodología: Para garantizar la validez de los resultados, BonusFinder España diseñó una metodología de muestreo aleatorio estratificado, asegurando que la muestra de 3.689 encuestados fuera representativa de la población española en términos de edad, género, nivel socioeconómico y región geográfica. El cuestionario en línea, de fácil acceso y completamente anónimo, se difundió a través de cuentas de correo electrónico y WhatsApp, maximizando la participación de los aficionados al fútbol. Además, se implementaron mecanismos de control de calidad para evitar respuestas duplicadas o sesgadas, fortaleciendo así la confiabilidad de los datos obtenidos. La muestra utilizó como rango de edad personas de entre 25 y 70 años. El trabajo de campo se realizó entre el 05 y el 23 de agosto de 2024.

**Datos de contacto:**

Montse  
BonusFinder  
667242368

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Viaje](#) [Sociedad](#) [Juegos](#) [Madrid](#) [Consumo](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>