

Siete consejos para unas vacaciones saludables y sobrevivir al verano más caro de la historia

La salud mental protagoniza la época estival de este año como consecuencia del estrés derivado del aumento del coste de vida que se suma a los ya habituales problemas relacionados con la imagen física, la desconexión digital o el trastorno afectivo estacional. Evitar el "efecto Instagram", utilizar el método KonMari para hacer las maletas y respetar la huella ambiental, entre otros, permitirán disfrutar de un verano saludable y contribuir a una buena salud mental, física y financiera.

Tradicionalmente las vacaciones eran sinónimo de desconexión y descanso, pero este año la tensión psicológica derivada de las finanzas familiares, añadida a los ya habituales problemas relacionados con la época estival, se ha convertido en un compañero de viaje más que puede incluso llegar a afectar a la salud mental y bienestar emocional de las personas.

Los problemas económicos son un factor de estrés que provoca ansiedad y que producen una sensación de vulnerabilidad o escasez, desencadenando unos efectos negativos que impactan sobre la salud física y mental. En condiciones normales, las vacaciones de verano suponen un desembolso económico importante que no todo el mundo puede permitirse ya que, tal y como señala el estudio Cigna 360 Wellbeing, más de un 40% de la población reconoce tener una situación económica poco favorable, calificándola como 'justa' o 'mala' a la hora de hacer frente a los gastos propios de las vacaciones, o las vacaciones en familia. Por tanto, para muchos, el momento vacacional de este año deberá ser afrontado de manera distinta para poder disfrutar de un merecido y necesario respiro sin que ello acabe teniendo consecuencias negativas a nivel mental.

Para María Sánchez, e-Health Manager de Cigna España "las vacaciones de verano ayudan a recuperar la energía, liberar el estrés, mejorar la salud y el bienestar; y optimizar las relaciones personales. El estrés financiero derivado de la actual situación económica puede contribuir a la aparición de problemáticas tales como aumento de presión arterial, problemas de sueño, depresión u obesidad y convertir las vacaciones en una verdadera pesadilla cuando lo deseable es conseguir, precisamente, el efecto contrario".

Para ello, desde [Cigna](#), la aseguradora de salud, proponen siete consejos saludables para disfrutar de unos días de descanso y asegurar una correcta salud mental y física y una buena gestión de las finanzas:

Evitar el "efecto Instagram". Una de las situaciones que más agobio económico genera es el hecho de comparar las vacaciones propias con las de los demás. A menudo, este tipo de comportamiento genera cambios de conducta que inciden negativamente sobre el entorno social más cercano, y deterioran las relaciones

personales. La irritabilidad, la ira o la tristeza son emociones fruto de una situación estresante que se puede controlar valorando de manera objetiva los presupuestos de cada uno e, incluso, viendolo como un reto aspiracional de cara a mejorar algo con lo que no se está del todo conforme.

Unirse al movimiento body positive. Para muchas personas, el verano es sinónimo de playa y bañador. El miedo a mostrar la imagen corporal provoca en numerosas ocasiones problemas de autoestima que causan situaciones de verdadera ansiedad. En estos casos, lo mejor es realizar un ejercicio de autocuidado emocional, una buena alimentación que evite las dietas temporales y algo de ejercicio físico que refuercen el amor propio y la confianza en uno mismo.

El método KonMari para preparar el equipaje. El 34% de los españoles reconoce que el excesivo uso del teléfono y la tablet está repercutiendo negativamente en su entorno social. Y, lo que es más importante, 1 de cada 3 reconoce que no puede vivir sin su móvil, y su uso aumenta un 30% en el periodo estival. A la hora de hacer la maleta, es necesario hacer una criba y guardar lo estrictamente necesario. Aprovechar el buen tiempo para disfrutar del ocio al aire libre aumenta el ánimo y el buen humor, y puede ser una buena opción para descansar de las pantallas unos días.

Cuerpo sano y mente ahorradora. Durante las vacaciones aumentan las visitas a bares y restaurantes. Además de la crisis energética, la hostelería se ha visto afectada también por la escasez de productos debido al conflicto bélico, lo que se traduce en una subida de los precios en los menús. Reducir el número de comidas fuera y cocinar más en casa donde se puede cuidar más y mejor de la dieta puede verse reflejado de manera directa en el bolsillo. Asimismo, cambiar los trayectos en coche por ir caminando es otra manera de hacerle un favor al cuerpo y contribuir a cierto ahorro económico.

Se puede estar triste en verano. El trastorno afectivo estacional puede darse también en verano. Sus síntomas se relacionan con una falta de apetito y desidia o escaso interés por realizar actividades, pérdida de peso, cambios de humor o ansiedad, entre otros. Durante los meses de estío, los días tienen más horas de luz y esto afecta de manera directa al ritmo circadiano, provocando insomnio y una calidad de sueño deficiente. Aprender formas saludables de lidiar con este trastorno como el aumento de la actividad física, identificar los pensamientos negativos y mejorar la calidad del sueño siguiendo una rutina, evitando sustancias estimulantes y controlando la luz de la habitación son herramientas clave para combatirlo. Del mismo modo, no hay que pensar que las vacaciones son la solución a todos los problemas, ya que se trata de algo efímero y a la vuelta todo seguirá igual.

E-Health con vistas al mar y a la montaña. El calor empeora algunas enfermedades, como las respiratorias y las cutáneas, y hace proliferar otras muchas que son mucho más frecuentes en verano. Gracias a las nuevas tecnologías en materia de salud digital, es posible mejorar la atención médica, acelerar los diagnósticos, y aliviar la carga asistencial en las patologías que requieren de un manejo sencillo.

No dejar huella. Ser viajeros responsables y contribuir al turismo sostenible es fundamental para encontrar un equilibrio entre la salud del planeta y la salud de las personas. No alterar los ecosistemas, no tirar basura en lugares que no estén habilitados para este propósito y respetar la fauna y flora son acciones que favorecen el cuidado de la biodiversidad y que repercuten sobre el bienestar de las personas.
