



ILUSTRACIÓN HIGINIA GARAY

¿Enferma cuando llegan las vacaciones? El estrés laboral, que se dispara en los días previos, debilita el sistema inmunológico



MARTA FDEZ. VALLEJO

Hoy jueves comienzan las vacaciones de Semana Santa, más esperadas que nunca tras las restricciones por el coronavirus de los últimos dos años. Pues no se extrañe si cae enfermo en unas horas, con un resfriado, un virus que le ataque al estómago, una migraña o un lumbago que le confine en el sofá. No lo achaque a la mala suerte si le ha pasado más veces, no es gafe. Tiene su explicación, psicológica

y física. Es una alteración a la que incluso le han puesto nombre, el 'síndrome del weekend' o 'del tiempo libre'. Después de un pico de estrés, de ese que disparamos a diario por el trabajo y el ritmo frenético de vida –y más en fechas previas a las fiestas para dejar todo cerrado–, llega un bajón del sistema inmune en cuanto nos relajamos. Son procesos que ocurren en nuestro organismo para amargarnos las vacaciones. Pero hay

algunos hábitos que pueden prevenir esta situación.

Cuestión de hormonas

Las hormonas que generamos con el estrés –como la adrenalina o el cortisol– «nos ayudan a sacarnos de situaciones de emergencia vital y a mejorar el rendimiento gracias al plus de energía y atención que dan. Pero si nos mantenemos mucho tiempo en esa situación tiene un coste

para el sistema inmunitario», señala Antonio Jesús Casimiro, doctor en Ciencias de la Educación Física y autor del libro 'Reactívatelo. Menos medicamento y más movimiento' (Desclée De Brouwer). «Ante un estado de estrés, de alerta constante, el sistema inmune nos defiende, pero termina por agotarse y disminuye la función de las células inmunológicas, por lo que el cuerpo se hace más vulnerable a infecciones, problemas digestivos, dolor de espalda, alteraciones cardiovasculares, ansiedad o insomnio», resalta este profesor de la Universidad de Almería.

El psicólogo holandés Ad Vingerhoets ha sido el principal investigador de esta alteración y le puso nombre, la llamó 'síndrome del tiempo libre'. Detectó que durante los periodos vacacionales moría más gente y también se registraba una mayor incidencia de infartos de miocardio, especialmente en los primeros días festivos. En sus trabajos recogió un experimento que se realizó con un grupo de monos expuestos a tareas estresantes: desarrollaron úlceras y problemas gástricos en el período de descanso inmediatamente posterior a esas situaciones más intensas, pero no durante ellas.

«Las paradas en seco de una actividad estresante tienen consecuencias fisiológicas y psíquicas. El estrés dispara hormonas que provocan un efecto de inflamación en los tejidos, y el cuerpo no responde como debe ante los virus o cualquier otro agente externo y puedes enfermarte casi de cualquier cosa», señala la psicóloga Elena Daprà, miembro del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Afecta, sobre todo, a personas a las que les «cuesta mucho desconectar del trabajo» y que están sometidas a una alta carga de estrés los días laborales.

No tenemos por qué resignarnos a que nuestro ritmo frenético de vida nos juegue una mala pasada en vacaciones. Podemos adquirir rutinas que nos ayuden a rebajar la presión. «Para manejar el estrés crónico debemos hacer, entre otras cosas, ejercicio físico que nos resulte agradable, relajación, meditación, socialización con personas no tóxicas, reírnos...», resume Antonio Casimi-

Un virus que ataca al estómago, una lumbalgia, un resfriado, una migraña...

ro. «Esas actividades placenteras liberan endorfinas e incrementan la serotonina, con lo que se contrarrestan algunas de las sustancias nocivas originadas como respuesta al estrés», añade. El deporte es una de las herramientas más eficaces. «Contribuye a reducir la ansiedad, tiene efecto antidepresivo y ansiolítico y, a la vez, mejora la actividad de las neuronas y de la dopamina, neurotransmisor que modula el estado de ánimo», apunta este profesor universitario.

La receta para poner freno a la ansiedad incluye también «la respiración profunda y consciente», añade Casimiro. «Es uno de los mejores antidotos para rebajar el estrés, ya que cuando la cantidad de aire que llega a los pulmones es insuficiente la sangre no puede oxigenarse y los productos de degradación de las células están intoxicando el organismo».

No pasar de cero a cien

Pero la prevención de estas enfermedades vacacionales se debe hacer durante todo el año, advierte la psicóloga Elena Daprà. «Hay que lograr la desconexión laboral cada jornada. Y todos los días reservar un tiempo para realizar actividades que nos gusten, físicas, culturales o sociales, que nos permitan fluir y desconectar, relajarnos y descansar. Es importante que sean aficiones que podamos hacer sin depender de nadie», aconseja.

Cuando llegan esos días libres es importante romper con la rutina, «pero no podemos pasar de cero a cien», advierte la psicóloga. «Lo que hay que evitar es llegar a casa, tumbarnos en el sofá y quedarnos tirados sin hacer nada el fin de semana pensando que vamos a descansar así. Pero tampoco podemos ir al gimnasio y pasarnos cuatro horas haciendo deporte si a diario no hacemos nada», incide.

La psicóloga del colegio madrileño da varios consejos para que las jornadas festivas nos sienten bien: «El primer día, dedicarlo a programar con tranquilidad las actividades. Después centrarnos en lo que hacemos, vivir el momento y no pensar en lo que vamos a hacer después. Y dejar el móvil». Un buen plan: «Disfrutar de las personas a las que queremos», recomienda.