

Cómo mantener hábitos saludables durante las vacaciones

Las vacaciones son un tiempo para descansar, salir de la rutina y disfrutar de actividades distintas. Sin embargo, eso no implica dejar de lado los hábitos saludables ni dar espacio al sedentarismo, a horarios de comida desordenados o a la falta de sueño. La clave está en buscar un equilibrio, que permita cuidar tanto el bienestar físico como mental, sin sacrificar la experiencia del descanso.

Según explica Daniela Donoso, Gerente Técnico y de Experiencia de Sport-life, las vacaciones no deberían entenderse como un período de pausa total del movimiento, sino como una oportunidad para cambiar la forma en que nos activamos. "Mantener hábitos simples, como caminar, moverse a diario y respetar el descanso, permite cuidar la salud física y mental sin perder el foco en el disfrute y la desconexión que caracterizan este período", afirma.

A continuación, te compartimos cinco recomendaciones clave para mantener hábitos saludables durante las vacaciones:

1. Reducir los tiempos de estar sentado

Durante los traslados en auto o avión es importante evitar el estar sentado por largos períodos, ya que esto impacta negativamente en la circulación y el metabolismo. Estudios recientes indican que interrumpir el tiempo sentado cada 30 a 60 minutos mejora parámetros como la glucosa y la sensibilidad a la insulina.

2. Mantener horarios de sueño regulares

Dormir bien es fundamental para conservar la energía y favorecer los procesos de recuperación del cuerpo, además de mantener un sistema inmune saludable. Dormir menos de 6 horas o más de 9 horas se asocia a un mayor riesgo de mortalidad, según evidencia científica reciente.

3. Priorizar una alimentación simple y basada en alimentos naturales

Durante las vacaciones se recomienda optar por una alimentación sencilla, basada en alimentos naturales y lo más cercana posible a la que se mantiene durante el resto del año, evitando excesos prolongados que puedan afectar el bienestar general.

4. Incorporar hábitos simples de actividad física

Mantener la constancia no requiere entrenamientos intensos. Actividades simples como salir a caminar al menos 30 minutos al día, realizar alguna actividad recreativa después de las comidas o practicar deportes acuáticos pueden marcar una gran diferencia.

5. Mantenerse activo, aunque sea en períodos breves

La evidencia muestra que cualquier nivel de actividad física es mejor que el sedentarismo. Mantenerse activo reduce de forma significativa el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mortalidad, y además facilita retomar los entrenamientos al regreso de las vacaciones.

