



Salud mental

Todas las cosas buenas que las vacaciones hacen en el cerebro

Neurólogas explican cómo el viajar, la familia o la improvisación activan la neuroplasticidad y mejoran la salud cerebral

EFE
MADRID

Nos deberían prescribir vacaciones. La evidencia científica es rotunda: nuestra salud las necesita, el cerebro sobre todo, porque viajar, estar más tiempo con los amigos o pasar unos días en la casa del pueblo propician reacciones cerebrales muy positivas. Dos neurólogas –Marta Guillán Rodríguez, neuróloga de la Unidad de Ictus del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, y Beatriz de la Casa Fages, de la Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital Gregorio Marañón– explican qué reacciones son, cómo se producen y lo bien que nos sientan las vacaciones... al cerebro.

Según de la Casa, «sabemos que las vacaciones, que un cambio de rutina, es bueno para el cerebro. Cambiamos el modo automático para poder planificar nuevas rutas, nuevos hobbies, aprender cosas nuevas o simplemente resetear patrones de sueño y bajar el nivel de estrés». Las vacaciones, por tanto, ¿qué hacen en nuestro cerebro? Vamos a ir plan por plan.

Plan 1: Nos vamos de viaje

Viajar a un lugar desconocido obliga al cerebro a salir del 'piloto automático' y crear nuevas conexiones neuronales. Marta Guillán explica que descubrir otras culturas, idiomas y costumbres estimula la



Las vacaciones son esenciales para nuestra salud, en especial para nuestro cerebro. FOTO: GETTY IMAGES

neuroplasticidad, potencia la creatividad y refuerza la reserva cognitiva, un factor protector frente al deterioro cognitivo.

Plan 2: Un viaje organizadísimo

Planificar las vacaciones aporta tranquilidad, pero un exceso de organización puede generar más estrés del deseado. La neuróloga Beatriz de la Casa recomienda dejar margen para la improvisación,

ya que adaptarse a imprevistos favorece la flexibilidad cognitiva y mantiene el cerebro activo.

Plan 3. Viajes con la familia

Las vacaciones en familia pueden ser muy gratificantes si se respetan los tiempos de descanso de cada persona. Repartir tareas y adaptarse a las distintas necesidades de niños, adultos y mayores ayuda a reducir tensiones y favo-

rece una convivencia más saludable.

Plan 4. El pueblo de la infancia

Volver al pueblo donde se pasaban los veranos de la infancia activa recuerdos, emociones y sensaciones ligadas a la memoria. Olores, sabores o incluso la lengua materna reactivan circuitos cerebrales relacionados con la identidad y el bienestar emocional.

Plan 5. Viajar solo

Viajar sin compañía supone un reto que favorece la autonomía, la capacidad de adaptación y la socialización. Según Marta Guillán, afrontar situaciones nuevas e in-

Incluso las 'no vacaciones' pueden ser beneficiosas para la salud mental

teractuar con otras personas convierte esta experiencia en un excelente ejercicio para mantener el cerebro activo.

Plan 6. Viajar con amistades

Compartir las vacaciones con amigos fortalece los vínculos afectivos y estimula la liberación de sustancias como la oxitocina, la dopamina y las endorfinas. Esa sensación de pertenencia y disfrute compartido también tiene un efecto positivo sobre la salud cerebral.

Plan 7. Las 'no vacaciones'

No salir de viaje no significa renunciar a cuidar el cerebro. Cambiar pequeñas rutinas, descubrir lugares nuevos, hacer ejercicio, disfrutar de actividades culturales o buscar espacios naturales cercanos permite desconectar del estrés y mantener la mente estimulada durante el verano.