

Consejos de los expertos para el verano

Guía para sobrevivir a las vacaciones

► Organizar el tiempo, no trasnochar en exceso y limitar la consulta del email, entre las claves para el periodo estival

► Para mantenerse en forma, conviene no dejarse llevar en las comidas, hidratarse y hacer algo de ejercicio

J. SOTO MEDINA / J. RECARTE
MADRID

Celébrelo, sus vacaciones de verano están a punto de empezar. Dispone de unos días, semanas o -los más afortunados- meses para hacer todo aquello que no ha podido durante el resto del año. Este es su momento y querrá aprovecharlo al máximo. Sin embargo, surgen las dudas de cómo sacarle el mayor partido posible: ¿conviene desconectar totalmente del trabajo o es preferible permanecer al tanto de lo que sucede? ¿es mejor dividir los días libres o disfrutarlos seguidos en un mes?

Para resolver esta serie de cuestiones y que sus vacaciones sean un éxito, ABC ha recogido la opinión de expertos en distintos campos acerca de la mejor manera de sacar el máximo provecho a las vacaciones y sobrevivir al periodo estival.

Reparto de días

La primera decisión que se toma es escoger si coger todos los días que corresponden de vacaciones de una sola vez o partirlos en dos tandas. El psicólogo experto en problemas y relaciones de familia, Esteban Cañamares, explica que él no cree «que haya una norma fija que sirva para todo el mundo». Según Cañamares, depende del tipo de trabajo y del tiempo que cada uno le dedica a lo largo del año. No está claro que sea mejor ni peor tomarse libre un mes entero o partir en dos las vacaciones. «Cada uno tiene unas necesidades», añade. Y unos compromisos.

Por eso también hay que tener en cuenta que para distribuir los días no vale pensar solo en uno mismo. La familia y la pareja también entran en la ecuación. ¿Cómo organizar entonces los días? «Como todo en la vida, lo difícil es compaginar».

Cañamares explica que la distribución ideal del tiempo para las vacaciones pasaría por dedicarse unos días para uno mismo, otros días para compartir con la pareja y otros para las cuestiones familiares, entre las que se incluye pasar tiempo con los hijos.

Sin embargo, en opinión de este especialista, «lo ideal no coincide con lo real», por lo que la distribución de las vacaciones y con quién se pasan los días acaba siendo una tarea muy complicada y una decisión que hay que soportar bien.

Aprovechar el tiempo

Una vez que ha decidido cómo distribuirse los días, ahora toca preguntarse cómo sacar el máximo provecho de los días libres. Para ello, el presidente de la Comisión Nacional para la Racionalización de los horarios (Arhoe), José Luis Casero, aconseja aprovechar las horas libres que proporciona el verano para dedicárselas a los hijos, no solo durante las vacaciones, sino también cuando se tienen tardes libres con el cambio de horario en la jornada laboral.

Una equivocación típica es dejarse llevar por el mayor número de horas de sol y terminar acostándose a altas horas de la madrugada. Casero recuerda que los horarios no tienen por qué cambiar en los meses de verano. «Desmitifíquelo, es una época más. Levántese a la misma hora, vaya a dormir un poco antes o échese una siesta para recuperar fuerzas, pero poco más», aconseja el responsable de Arhoe.

Si bien no tiene por qué cambiar de forma excesiva los horarios, sí que sería recomendable, según el psicólogo Esteban Cañamares, ejercer un tipo de actividad «completamente contrario» al que se realiza durante el resto del calendario. Es decir, que «si el trabajo consiste en una actividad física, lo ideal para el verano sería dedicarse a una actividad contemplativa», mientras que si el trabajo es intelectual conviene realizar algo de deporte durante el periodo vacacional.

Separaciones y divorcios

Tras el periodo estival es habitual que aumente el número de separaciones y rupturas, tal como reflejan las estadísticas. No obstante, en opinión de este psicólogo, tampoco es «tan significativo y se trata solo de un pequeño aumento». Cañamares explica que si bien es verdad que un tercio de los divorcios se producen después de verano, no hay que olvidar que el verano



Diez recomendaciones para aprovechar los días de descanso

- 1 Intente distribuir el tiempo entre su familia, su pareja y usted mismo.
- 2 Planifique actividades y cambie de rutina.
- 3 Haga ejercicio: en un mes inactivo puede perder hasta el 90% de la forma física.
- 4 Hidrátese. Beba entre uno y medio o dos litros al día, aunque no tenga sed.
- 5 Cambie los platos altamente calóricos por alimentos frescos.
- 6 Respete, con flexibilidad, los horarios del resto del año, no hace falta acostarse tarde.
- 7 Desconecte de internet pero planifique algún momento para consultar las alertas del móvil.
- 8 No haga público el momento y lugar de vacaciones.
- 9 Desconfíe de las conexiones wifi. Utilice mejor la conexión de datos de su teléfono.
- 10 Evite crear excesivas expectativas en cuanto al verano.

representa «una cuarta parte del año», por lo que tampoco hay que darle demasiada importancia. Para Cañamares, esto se debe, en gran parte, a que en el verano y en las vacaciones se ponen unas «expectativas excesivas».

Forma física

Con esto ya resuelto, piense en mantener su cuerpo en buen estado. Tal vez se ha sacrificado durante la «operación bikini» en los últimos meses, pero no se relaje demasiado, porque en verano podría perder en pocas

semanas lo conseguido durante todo el año. Así lo afirma Martín Giacchetta, mejor entrenador personal en 2012 por la

cicio en una hora no debida», recuerda el propio entrenador personal.

Vigilar la alimentación

Además de hacer ejercicio, para cuidarse hace falta planificar qué comer en estas fechas. La dietista-nutricionista Teresa Valero, miembro de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), aconseja que en los meses de verano prescindamos de los platos calientes de cuchara, que son altamente calóricos, y optemos mejor por alimentos más frescos como ensaladas o gazpachos. En estas fechas es típico picotear entre horas, por lo que Valero recomienda optar por aquellos alimentos que tengan «muchos más nutrientes y bajo valor energético, como frutas o verduras». También da un toque de atención para los padres con niños «devora-helados»: hay que moderar su consumo. «Que no sea todos los días y, mejor, que sean variados», explica.

También incide en la importancia de beber mucho líquido, «aunque no se tenga sed -remarca la nutricionista-, especialmente los niños, personas mayores, embarazadas y mujeres lactantes». Además de los líquidos, el subdirector de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (Seedo), Albert Goday, indica que los gazpachos, melones y sandías son nuestros mejores aliados para mantenernos hidratados.

Desconexión de internet

Cada vez es más fácil conseguir en nuestro lugar de vacaciones una conexión robusta y segura a internet. Sin embargo, esto implica permanecer continuamente informados sobre las últimas novedades, que, de no tener cuidado, pueden absorber nuestros días de descanso. Así lo cree la psicóloga clínica María Luna Arroyo, quien afirma que es recomendable dedicarse tiempo a uno mismo durante las vacaciones. «Hay que desconectar, pero que eso no suponga un problema para la vuelta al trabajo», afirma. La psicóloga aconseja planificar en qué momento va a repasar las alertas digitales del día. La clave es la moderación, porque, como dice la experta, «no puede ser que por no descuidar nuestras redes sociales, nos descuidemos a nosotros mismos».

Por otra parte, el uso indiscriminado de las redes sociales implica también otros riesgos: caer en manos de los ciberdelincuentes. Marco Antonio, experto en ciberseguridad y miembro del instituto Nacional de Ciberseguridad (Incibe), aconseja tomar una serie de precauciones para evitarlo. La primera de ellas, y una de las más importantes, es no hacer público jamás en nuestros perfiles dónde o cuándo nos vamos de vacaciones.

Además, habría que evitar conectarse a internet en redes wifi públicas y privadas cuando acudimos a «servicios críticos». Es decir, al correo electrónico personal o a los datos bancarios. La mejor opción es hacer estas gestiones a través de la conexión de datos del teléfono móvil para evitar que personas externas sustraigan sus contraseñas y puedan tener acceso a sus datos confidenciales.

El este peninsular sufrirá hoy un fuerte ascenso

La ola de calor deja en Sevilla temperaturas de casi 43 grados



Las ciudades que han sobrepasado los 40 grados estos días ya no se pueden contar con los dedos de las manos. Sin embargo, vuelven a destacar las localidades de los alrededores del valle del Guadalquivir. Sevilla, alcanzó ayer sábado un registro máximo de 42,7 grados, seguidos por Andújar y Córdoba, que marcaron también temperaturas muy cercanas a los 42°.

Para hoy domingo las temperaturas también experimentan un fuerte ascenso en el este del país y es de esperar que también se alcancen los 40 grados en la provincia de Albacete y en el interior de Murcia. Mañana, y sobre todo el martes, las temperaturas ascenderán de manera muy importante en el Cantábrico más oriental y en el valle del Ebro, con unas temperaturas que alcanzarán los 40 grados en Zaragoza. Se prevé que la ola de calor continúe largo tiempo. ENRIQUE HERNANZ

Acción pro aborto

Un dron envía a Polonia píldoras del día después desde Alemania

Activistas holandesas, alemanas y polacas mandaron ayer píldoras del día después de Alemania a Polonia con un dron. Querían denunciar las dificultades que tienen las mujeres polacas para acceder al aborto. El aparato partió de la ciudad alemana de Fráncfort del Oder y cruzó el río que hace de frontera con el país vecino, para aterrizar en la localidad polaca de Slubice. El vuelo fue organizado, entre otras asociaciones, por la ONG holandesa Women on Waves, conocida por facilitar a mujeres de distintos países abortos en un barco-clínica en aguas internacionales. «La actual y restrictiva ley del aborto polaca genera injusticia social y afecta especialmente a las mujeres sin medios económicos o sin información», denunciaron en un comunicado tras la protesta. La policía alemana les retiró los mandos de la nave, aunque, según ellas no necesitaban autorización para volar el artefacto.

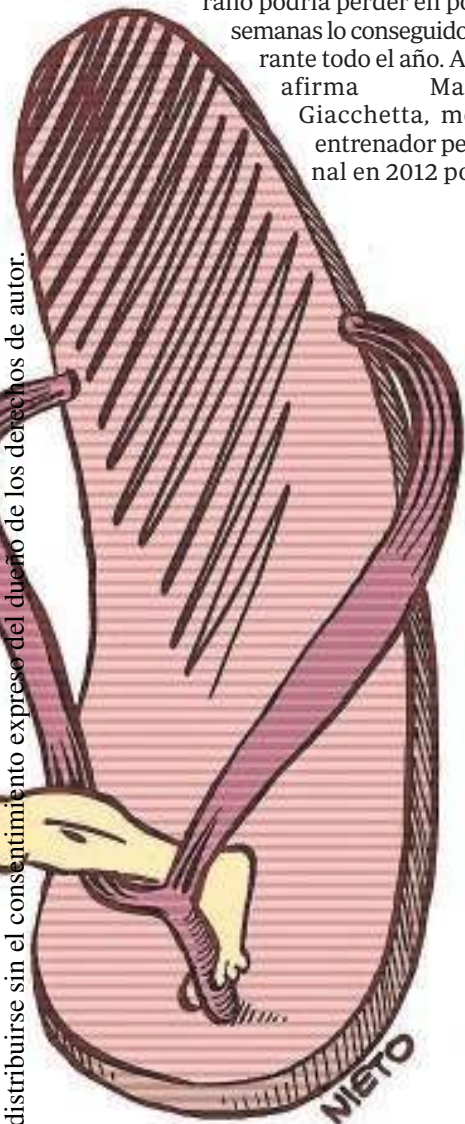
Marchas del orgullo gay en distintos países

Italia estudia una ley de unión civil entre homosexuales

La comisión de Justicia del Senado italiano estudia un proyecto de ley para legalizar las uniones homosexuales. Esta unión tendría los mismos derechos y deberes que los matrimonios, pero sin emplear este término y exceptuando la adopción. La ley de unión civil ha sido propuesta por varios senadores, pero todavía tiene que pasar por el pleno del Senado en julio. En la introducción, los redactores llaman la atención sobre el hecho de que Italia «haya quedado entre los poquísimos países europeos que no prevén alguna cobertura» para las personas homosexuales. El anuncio ha coincidido con la celebración del Orgullo Gay en numerosos países y con la legalización de estos matrimonios en EE.UU.



La bandera arcoíris en Berlín



Feria Internacional de Fitness y Bodybuild (FIBO). «El cuerpo, desgraciadamente, es un poco desagradado: si entrena mucho a lo largo del año y en un mes de vacaciones deja de hacer deporte, puede perder entre un 70 y un 80%, o incluso un 90%, de lo conseguido», explica Giacchetta.

Para evitarlo, basta con ejercitarse unos 20 o 30 minutos al día y a un ritmo más relajado que hasta ahora. Ejercicios cardiovasculares como nadar (en la playa o en la piscina), correr o montar en bici, además de hacer sencillos ejercicios de flexiones en el hotel o en casa serán suficientes para mantener la forma física conseguida durante el año.

Sin embargo, practicar deporte en verano conlleva riesgos para la salud si no se toman precauciones. Evite las horas centrales del día e hidrátense a menudo. «Una vez tuve un golpe de calor, acompañado de un desmayo y 47 puntos en la cabeza por hacer un ejer-