

ESTUDIO PRESENTADO EN ESC CONGRESS 2018

Tómate unas vacaciones largas, podrían prolongar tu vida

Investigadores finlandeses han seguido durante 40 años la evolución de más de mil ejecutivos con al menos un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular. Los resultados revelan que para reducir la mortalidad no solo es importante llevar una vida saludable y tomar los medicamentos adecuados, también reducir el estrés, y unas vacaciones de más de tres semanas ayudan a conseguirlo.

SINC

28/8/2018 13:24 CEST



La reducción del estrés y unas vacaciones de más de tres semanas (algo inalcanzable para muchas personas) pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, según los resultados del estudio. / Pixabay

Tomarse vacaciones podría prolongar la vida. Esa es una de las conclusiones de un estudio realizado a lo largo de cuatro décadas y presentado este martes en el congreso que la Sociedad Europea de Cardiología ([ESC Congress 2018](#)) celebra entre el 25 y 29 de agosto en Múnich (Alemania).

"No piense que llevar un estilo de vida saludable va a compensar tener un trabajo demasiado duro y sin vacaciones", señala Timo Strandberg, profesor de la Universidad de Helsinki (Finlandia) y coautor del trabajo, aceptado para su publicación en *The Journal of Nutrition, Health & Aging*. "Las vacaciones pueden ser una buena forma de aliviar el estrés", añade el experto.

"No piense que llevar un estilo de vida saludable va a compensar tener un trabajo demasiado duro y sin vacaciones", advierte un investigador

El estudio se basa en los datos de 1.222 ejecutivos varones de mediana edad, nacidos entre 1919 y 1934 y reclutados para el denominado *Helsinki Businessmen Study* en 1974 y 1975. Los participantes tenían al menos un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular (tabaquismo, presión arterial alta, colesterol alto, triglicéridos elevados, intolerancia a la glucosa o sobrepeso).

De forma aleatoria los voluntarios se dividieron en dos grupos: uno de control (610 hombres) y otro de intervención (612 individuos) con el que se trabajó durante cinco años. El grupo de intervención recibió asesoramiento verbal y por escrito cada cuatro meses para que sus integrantes realizaran actividad física aeróbica, comieran siguiendo una dieta saludable, logaran un peso adecuado y dejaran de fumar.

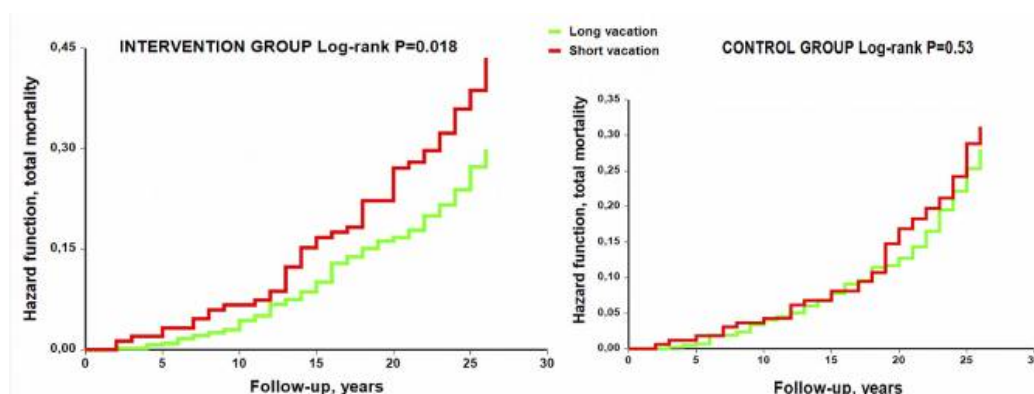
Cuando estos consejos para mejorar su salud no fueron efectivos, este grupo también recibió los medicamentos que se recomendaban en aquel momento para disminuir la presión sanguínea (betabloqueantes y diuréticos) y los lípidos (clofibrato y probucol). Por su parte, los ejecutivos del grupo de control recibieron la atención médica habitual y los investigadores no los vieron.

Un resultado inesperado

Como recogieron los estudios de aquella época, al final del experimento el riesgo de enfermedad cardiovascular se redujo en un 46% en el grupo de intervención en comparación con el de control. Sin embargo, en el

seguimiento de 15 años que se hizo después, durante 1989, se descubrió que había habido más muertes en el grupo de intervención que en el de control. ¿Qué había pasado?

El análisis presentado ahora ha extendido aquel seguimiento de la mortalidad a 40 años (hasta 2014), utilizando registros nacionales de defunciones y examinando datos inéditos sobre las cantidades de trabajo, sueño y vacaciones que tuvieron los participantes. Los investigadores volvieron a encontrar que la tasa de mortalidad fue significativamente más alta en el grupo de intervención que en el de control hasta 2004. Después, hasta 2014, las tasas de mortalidad de ambos grupos fueron las mismas.



Evolución de la mortalidad en los grupos de intervención y control a lo largo de los años. /

European Society of Cardiology

Según los datos, las vacaciones más cortas se asociaron con un exceso de muertes en el grupo de intervención, donde además se observó que los hombres que como mucho se fueron tres semanas de vacaciones tuvieron un 37% más de probabilidades de morir de 1974 a 2004 que aquellos que pudieron disfrutar de un periodo vacacional más largo. El tiempo de vacaciones, sin embargo, no tuvo impacto en el riesgo de muerte dentro del grupo de control.

Los participantes que como mucho se fueron tres semanas de vacaciones tuvieron un 37% más de probabilidades de morir que los que disfrutaron de más tiempo

Strandberg aporta una explicación: "En nuestro estudio, los hombres con vacaciones más cortas trabajaban más y dormían menos que los que tenían vacaciones más largas. Este estilo de vida estresante podría haber invalidado cualquier beneficio de la intervención. Incluso pensamos que la intervención en sí misma también puede haber tenido un efecto psicológico adverso en estos hombres, al aportar estrés a sus vidas".

El profesor reconoce que el manejo del estrés no formaba parte de la medicina preventiva en la década de los 70, pero ahora se recomienda para las personas con riesgo de enfermedad cardiovascular. Además, actualmente hay más medicamentos disponibles para reducir los lípidos (estatinas) y la presión arterial (inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina, bloqueantes de los receptores de angiotensina, bloqueantes de los canales de calcio).

"Nuestros resultados no indican que la educación sanitaria sea perjudicial", subraya Strandberg. "Más bien, apuntan que la reducción del estrés es una parte esencial en los programas destinados a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular; sin olvidar que los consejos sobre el estilo de vida se deben combinar sabiamente con el tratamiento farmacológico moderno para prevenir los eventos cardiovasculares en individuos de alto riesgo".

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

VACACIONES

ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

INFARTO

ESTRÉS

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

