

Derecho al descanso inclusivo y accesible



OBSERVATORIO DE
BIENESTAR Y TERCERA EDAD



OBSERVATORIO DE
POLÍTICAS PÚBLICAS

Jimena Introcaso Irazabal

Septiembre 2026



Derecho al descanso inclusivo y accesible

Resumen.....	2
1. Introducción: el descanso como derecho.....	2
2. Las barreras que enfrentan las familias cuidadoras.....	3
2.1. Evidencia internacional sobre barreras.....	4
2.2. Evidencia exploratoria en Argentina: encuesta a personas cuidadoras.....	5
2.3. Lo que cuentan las familias.....	5
3. El cuidado como responsabilidad social.....	6
4. Hacia una nueva concepción: del destino accesible a la experiencia cuidadora.....	7
5. Los ejes de un descanso verdaderamente inclusivo.....	8
1) El descanso como derecho.....	9
2) Cuidar a quienes cuidan.....	9
3) Accesibilidad integral.....	9
4) Bienestar emocional.....	9
5) Dimensión vincular y familiar.....	9
6) Recreación y participación.....	9
7) Redes comunitarias.....	9
8) Corresponsabilidad.....	9
6. De la experiencia individual a una política pública.....	10
7. Conclusiones.....	11
Referencias.....	12

¿Cómo citar este documento?

Introcaso Irazabal, Jimena (2026). *Derecho al descanso inclusivo y accesible*. En Observatorio de Bienestar y Tercera Edad de Fundación Metropolitana.



Resumen

Descansar no constituye un privilegio ni una recompensa asociada a la productividad. El descanso, el esparcimiento, la recreación y las vacaciones forman parte de un conjunto de derechos humanos vinculados con la dignidad, la salud, la vida familiar y el bienestar. Sin embargo, para numerosas personas y familias atravesadas por situaciones de discapacidad, el acceso efectivo a estos derechos continúa condicionado por barreras físicas, comunicacionales, actitudinales, económicas, administrativas, territoriales y organizacionales.

Este artículo propone comprender el derecho al descanso inclusivo y accesible como una dimensión sustantiva del bienestar y de la igualdad. A partir de una revisión de instrumentos internacionales de derechos humanos, literatura científica sobre descanso, vacaciones, salud y sobrecarga de las personas cuidadoras, normativa argentina y testimonios periodísticos, se analiza cómo las barreras existentes pueden transformar las vacaciones en una prolongación de las tareas de cuidado. Asimismo, se recuperan aportes provenientes de investigaciones previas sobre accesibilidad, infraestructura del cuidado, diseño universal, gobernanza territorial y turismo inclusivo, integrándolos en una perspectiva centrada en la experiencia completa de las familias.

La propuesta sostiene que un destino no puede considerarse verdaderamente inclusivo solamente porque permite ingresar a una persona con discapacidad. La accesibilidad debe abarcar toda la cadena de la experiencia: planificación, información, transporte, alojamiento, alimentación, recreación, apoyos, comunicación, seguridad, participación, vínculos familiares y condiciones para que quienes cuidan también puedan descansar. Desde esta perspectiva, se plantea la necesidad de pasar de una concepción de turismo accesible centrada en la eliminación de barreras a una concepción de experiencias turísticas cuidadoras, capaces de distribuir socialmente las responsabilidades y garantizar que todas las personas puedan participar, disfrutar y descansar.

Palabras clave: descanso; vacaciones; derechos humanos; discapacidad; accesibilidad universal; turismo accesible; inclusión; salud mental; familias cuidadoras.



1. Introducción: el descanso como derecho

Descansar no constituye un privilegio ni una recompensa asociada a la productividad. El descanso, el esparcimiento, la recreación y las vacaciones forman parte de un conjunto de derechos humanos. Sin embargo, para numerosas personas y familias atravesadas por situaciones de discapacidad, el acceso efectivo a estos derechos continúa condicionado.

¿Todas las personas tienen realmente las mismas posibilidades de descansar? La pregunta adquiere particular relevancia cuando se observa la experiencia de las familias atravesadas por situaciones de discapacidad. Para ellas, el período destinado al descanso puede implicar una compleja tarea de anticipación: verificar si el alojamiento tiene baño accesible, si existe transporte adecuado, si las actividades son posibles, si los espacios cuentan con apoyos, si la información está disponible en formatos accesibles. De este modo, aquello que debería constituir una interrupción de las obligaciones cotidianas puede convertirse en una nueva secuencia de decisiones, controles, desplazamientos y cuidados.

En tal sentido, no es azarosa la presencia del enfoque planteado, ya que el mismo busca transversalizar el derecho al descanso, desde una perspectiva inclusiva y accesible. En este caso, desde el primer aspecto se debe interpretar la necesidad de garantizar la participación integral, plena y de la diversidad humana en igualdad de condiciones. En resumen, este último encuadre apunta al eje “qué” o “por qué” tensionar el derecho al descanso, basado en los déficits de participación y abordaje, desde las distintas dimensiones, que implican la inclusión real.

El segundo aspecto, la accesibilidad, se refiere a los dispositivos, estrategias y/o apoyos que se requieren, para eliminar las barreras por las que atraviesa una persona, por ejemplo con discapacidad, o su grupo familiar o de pertenencia, al momento de querer acceder a este derecho. En este caso, el eje se centra en el “cómo” alcanzarlo, distinguiendo, por ejemplo, una diferenciación entre la construcción de una “sociedad inclusiva”, la cual aloje la posibilidad de desarrollar un “turismo accesible”. Una cualidad del turismo que, a través de ajustes razonables o diseño universal, materialice la producción y diseño de oferta con actividades turísticas, de ocio y recreación (Brinckmann & Sidnei, 2003), que cuenten con las adaptaciones o adecuaciones necesarias, y pensadas para todas las personas.



La Declaración Universal de Derechos Humanos establece en su artículo 24 el derecho al descanso y al esparcimiento. El Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales lo incorpora en su artículo 7.d. La propia Organización Internacional del Trabajo establece un estándar internacional de vacaciones anuales pagadas vinculado con la preservación de la salud. En Argentina, la Ley de Contrato de Trabajo reconoce el derecho a un descanso anual remunerado. Pero la existencia formal del período vacacional no garantiza que todas las personas puedan disfrutarlo en igualdad de condiciones.

Así, aparece una distinción fundamental: tener vacaciones no equivale necesariamente a poder descansar. La evidencia científica permite comprender el descanso de una manera más amplia que la simple ausencia de actividad. Descansar implica recuperar recursos físicos y psicológicos, reducir la exposición sostenida a demandas, recuperar autonomía sobre el propio tiempo y disponer de oportunidades para el disfrute, la recreación y los vínculos.

Grant et al. (2025), a partir de un metaanálisis de 32 estudios, encontraron un efecto importante de las vacaciones sobre el bienestar, con beneficios más duraderos de lo que habían sugerido investigaciones anteriores.

2. Las barreras que enfrentan las familias cuidadoras

Las familias que acompañan a personas con discapacidad pueden desarrollar tareas de cuidado permanentes o altamente intensivas. Masefield et al. (2020), mediante un metaanálisis, encontraron asociaciones entre el cuidado de niños pequeños con discapacidades del desarrollo y peores indicadores de salud materna, incluyendo estrés, síntomas depresivos y fatiga. Si el cuidado se organiza exclusivamente alrededor de la familia, el tiempo de descanso se transforma en una de las primeras dimensiones sacrificadas.

Para una familia sin necesidades específicas de apoyo, reservar un alojamiento puede significar seleccionar precio, ubicación y servicios. Para una familia atravesada por la discapacidad, la misma decisión puede convertirse en una auditoría informal de accesibilidad: ¿hay ascensor o rampas?, ¿el baño permite las transferencias necesarias?, ¿hay un lugar tranquilo ante una sobrecarga sensorial?, ¿la información



está disponible de manera comprensible?, ¿el personal sabe cómo brindar apoyo?, ¿las actividades recreativas son accesibles?

La accesibilidad no puede limitarse a la existencia de una rampa. Heredia (2024) recupera perspectivas que cuestionan la reducción de la accesibilidad a una característica técnica del espacio y destaca que las personas usuarias no son receptoras pasivas: sus experiencias constituyen conocimiento fundamental para identificar las barreras existentes.

Esta mirada coincide con el modelo social de la discapacidad, que comprende la discapacidad en interacción con barreras sociales y ambientales. Si una persona puede desplazarse, descansar, jugar o participar cuando encuentra un entorno adecuado, pero queda excluida cuando ese entorno presenta barreras, el problema no es de la persona sino del diseño de la sociedad.

2.1. Evidencia internacional sobre barreras

La investigación reciente confirma que las barreras exceden ampliamente las dificultades arquitectónicas. Un estudio de Böck et al. (2022), basado en una encuesta internacional a personas con discapacidad sobre sus experiencias de viaje, encontró que el 50,4 % señaló insuficiencia de recursos económicos; el 47,3 %, falta de información adecuada; el 36,6 %, ausencia de instalaciones disponibles; y el 33,6 %, falta de personal capacitado. Las barreras arquitectónicas —alojamiento y atractivos turísticos— fueron mencionadas solo por el 17-18 % de las personas. Solamente el 6,1 % no experimentó barreras para viajar.

Sobre el descanso de las personas cuidadoras, la evidencia internacional muestra que la demanda de servicios de respiro supera ampliamente la oferta. En una provincia canadiense, de las 2.049 familias aprobadas para recibir servicios de respiro durante 2019-2020, sólo el 30,8 % logró acceder efectivamente a ellos. Un estudio de 2025 identificó entre los obstáculos: falta de recursos económicos (80 % de los proveedores consultados), preocupación por la calidad del cuidado (71 %), escasez de trabajadores (71 %), listas de espera (47 %) y, significativamente, el agotamiento extremo de los propios cuidadores, que en un 44 % de los casos dificultaba incluso aprovechar un período de descanso cuando este estaba disponible.



Este último indicador resulta especialmente importante: una persona puede necesitar descanso y, simultáneamente, encontrarse demasiado agotada para poder organizarlo o utilizarlo. Una experiencia puede ser arquitectónicamente accesible y, sin embargo, no producir descanso.

2.2. Evidencia exploratoria en Argentina: encuesta a personas cuidadoras

El relevamiento desarrollado durante 2026 por el Equipo ADECUAR - Accesibilidad® a través de una encuesta online a 30 personas que realizan tareas habituales de cuidado no remunerado aporta evidencia exploratoria situada. Por tratarse de una muestra pequeña y no probabilística, sus resultados no pretenden representar estadísticamente al universo de personas cuidadoras, sino identificar tendencias descriptivas.

La dimensión más significativa aparece en la cantidad de tiempo diario destinado al cuidado: el 63,3 % de las personas encuestadas señaló situaciones de cuidado permanente o continuo (20 % solas/os y 43,3 % junto con otra persona). El 69 % identificó una situación de discapacidad como condición principal de la persona cuidada. El 70 % de las respuestas correspondió a quienes cuidan habitualmente a una hija o hijo. Ante la pregunta sobre los sentimientos asociados a su experiencia como cuidadores, 17 personas respondieron "cansancio emocional", 16 "sobrecarga" y 14 "agotamiento".

Estos resultados permiten reforzar una hipótesis central de este trabajo: cuando el cuidado es permanente o altamente intensivo, disponer formalmente de vacaciones no garantiza la recuperación. El problema se desplaza desde la mera existencia de tiempo disponible hacia las condiciones materiales, organizacionales y de apoyo necesarias para transformar ese tiempo en descanso efectivo.

2.3. Lo que cuentan las familias

En febrero de 2026, La Nación publicó el testimonio de Verónica Martínez, una mujer usuaria de silla de ruedas que relató más de cuatro décadas de experiencias vacacionales en Argentina. En playas argentinas necesitaba ser trasladada junto con su silla por escaleras; en otras vacaciones quedó atrapada en la nieve y debió permanecer en el vehículo mientras su familia disfrutaba del lugar. La expresión que



sintetiza su experiencia es contundente: "las personas con discapacidad vamos a donde podemos, no a donde queremos".

Pero quizá la dimensión más significativa del relato no sea la dificultad para realizar una actividad determinada, sino no poder compartir las experiencias con la familia. La accesibilidad no consiste únicamente en que la persona con discapacidad pueda "hacer algo": consiste en que pueda participar de una experiencia común con las personas que quiere. Cuando pudo ingresar al mar mediante una silla anfibia en Monte Hermoso, describió el momento como uno de libertad y pertenencia.

3. El cuidado como responsabilidad social

La discusión sobre el descanso se relaciona directamente con la transformación contemporánea del concepto de cuidado. La economía feminista ha demostrado que el cuidado no puede ser considerado únicamente un asunto privado. Pérez Orozco (2014), Carrasco y Rodríguez Enríquez, entre otras autoras, han contribuido a mostrar cómo la distribución desigual del cuidado produce desigualdades económicas, sociales y temporales, y han planteado la corresponsabilidad entre Estado, mercado, familias y comunidad.

En este marco, la infraestructura del cuidado no se limita a hospitales o centros de atención, sino que incluye también aquellos espacios, servicios y condiciones territoriales que reducen el tiempo y el esfuerzo necesario para sostener la vida. Aplicado al turismo, esto permite formular una hipótesis novedosa: un destino turístico puede funcionar temporalmente como una infraestructura del cuidado. Durante las vacaciones, el territorio turístico se convierte en el espacio donde una familia come, duerme, se desplaza, juega y reorganiza temporalmente sus rutinas. Si ese territorio distribuye las cargas y ofrece apoyos, puede favorecer el descanso; si obliga a la familia a resolver permanentemente las barreras, puede aumentar la sobrecarga.

A este fenómeno lo nombramos como transferencia invisible de costos. Cuando un destino no brinda información precisa, la familia debe investigar. Cuando el hotel desconoce las necesidades de apoyo, la familia debe explicarlas. Cuando no existe personal de apoyo, alguien del grupo familiar debe asumirlo. Una oferta



aparentemente económica puede producir un costo adicional en tiempo, energía, ansiedad y trabajo de cuidado.

La reciente Opinión Consultiva OC-31/25 de la Corte Interamericana de Derechos Humanos ofrece un marco particularmente significativo: reconoce el derecho al cuidado como un derecho autónomo, con tres dimensiones —ser cuidado, cuidar y autocuidado— y establece principios de corresponsabilidad social y familiar, solidaridad, igualdad y no discriminación. La Corte sostiene que deben garantizarse progresivamente condiciones que protejan la salud, la dignidad y el autocuidado de quienes realizan tareas permanentes de cuidado, incluyendo períodos mínimos de descanso.

La cuestión adquiere una dimensión todavía más relevante durante la infancia. El artículo 31 de la Convención sobre los Derechos del Niño reconoce el derecho al descanso, el esparcimiento, el juego y las actividades recreativas propias de la edad. Para los niños y niñas con discapacidad, este derecho se encuentra reforzado por la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. La recreación de un niño con discapacidad no debería depender de la capacidad económica, física o logística de su familia para compensar las barreras del entorno. Cuando una familia debe llevar sus propias soluciones para que un niño pueda participar, la responsabilidad de garantizar el derecho ha sido trasladada silenciosamente desde la sociedad hacia el hogar.

4. Hacia una nueva concepción: del destino accesible a la experiencia cuidadora

A partir de estos antecedentes, resulta necesario reformular la pregunta tradicional. La pregunta ya no debería ser: ¿Este hotel es accesible? Tampoco: ¿Una persona en silla de ruedas puede ingresar? La pregunta debería ser: ¿Puede esta familia descansar aquí en igualdad de condiciones? Este cambio aparentemente pequeño modifica toda la planificación.

El concepto de turismo cuidador resulta útil para designar aquellas experiencias turísticas que incorporan estructuralmente el cuidado, los apoyos, la participación y el bienestar de quienes viajan. No se trata de convertir las vacaciones en un tratamiento terapéutico ni de organizar actividades obligatorias para las familias: se



trata de construir condiciones para que cada integrante pueda decidir, participar, disfrutar y descansar.

La accesibilidad turística debe comenzar antes del viaje: con la información disponible para elegir el destino, continuar con la reserva, el transporte, el alojamiento, la alimentación, la recreación, y culminar en la posibilidad concreta de regresar a casa sintiendo que realmente hubo descanso.

El diseño universal constituye una herramienta central para este cambio. Ronald Mace desarrolló el concepto como principio orientado a crear entornos utilizables por todas las personas desde el inicio del proceso proyectual. En turismo, esto significa no preguntarse únicamente qué adaptación puede realizarse para una persona determinada, sino cómo pueden diseñarse experiencias flexibles desde el principio. No elimina la necesidad de ajustes razonables, pero evita convertir la excepción en la regla.

Asimismo, no alcanza con que un profesional determine que un establecimiento es accesible: es necesario escuchar a quienes lo utilizan. Una familia puede advertir que un recorrido aparentemente accesible resulta impracticable. Una persona autista puede identificar una sobrecarga sensorial que una auditoría arquitectónica no registra. Una persona cuidadora puede explicar que una solución aparentemente adecuada aumenta su carga de trabajo. La participación de las familias debe formar parte del diagnóstico.

5. Los ejes de un descanso verdaderamente inclusivo

A partir de los trabajos analizados, pueden organizarse 8 grandes dimensiones que definen un descanso genuinamente inclusivo.

1) El descanso como derecho

El primer eje consiste en abandonar la idea de que el descanso es un premio o un lujo. El derecho al descanso está reconocido en instrumentos internacionales y se relaciona directamente con salud, dignidad y bienestar.



2) Cuidar a quienes cuidan

La experiencia turística debe incorporar explícitamente el bienestar de las personas cuidadoras. No alcanza con garantizar que la persona con discapacidad esté acompañada: es necesario que quien acompaña tenga oportunidades reales de recuperación, autonomía y disfrute.

3) Accesibilidad de manera integral

La accesibilidad universal debe ser abordada de manera integral, por ello debe abarcar espacios, equipamiento, transporte, comunicación, información, procedimientos, servicios, actitudes, seguridad y apoyos. Esta perspectiva evita el reduccionismo arquitectónico que identifica accesibilidad exclusivamente con rampas, puertas y baños.

4) Bienestar emocional

El descanso también requiere condiciones emocionales. Una familia puede encontrarse físicamente en un destino turístico y continuar sometida a niveles elevados de vigilancia, incertidumbre y sobrecarga en la responsabilidad. El bienestar emocional, la regulación del estrés y el tiempo de desconexión deben considerarse componentes legítimos y necesarios, de una experiencia de descanso.

5) Dimensión vincular y familiar

La experiencia inclusiva debe permitir que todos los integrantes de la familia puedan compartir actividades, generar recuerdos y fortalecer vínculos. Una de las dimensiones más dolorosas de la exclusión no consiste en perder una actividad aislada, sino en quedar fuera de la experiencia colectiva de la familia.

6) Recreación y participación

La recreación debe ser comprendida como derecho y no como complemento. Esto resulta particularmente importante durante la infancia, cuando el juego, el ocio y la participación cultural forman parte explícita de los derechos reconocidos internacionalmente.



7) Redes comunitarias

El descanso inclusivo no debe aislar a las familias. Por el contrario, puede generar redes de apoyo, intercambio de experiencias y participación de la comunidad local.

8) Corresponsabilidad

Las responsabilidades no pueden recaer exclusivamente sobre las familias. El Estado, los municipios, las empresas turísticas, las organizaciones sociales, los profesionales, las universidades y las comunidades receptoras tienen responsabilidades diferenciadas en la construcción de accesibilidad.

6. De la experiencia individual a una política pública

Argentina ya dispone de instrumentos que pueden articularse: la Ley 25.643 sobre turismo accesible, las Directrices de Accesibilidad de la política turística nacional, normativa sobre discapacidad, derechos laborales, políticas de cuidado y herramientas de planificación territorial. El desafío consiste en integrarlos.

Una política pública de descanso inclusivo podría comenzar con 5 preguntas: ¿Qué barreras impiden actualmente descansar? ¿Quién soporta el costo de esas barreras? ¿Qué apoyos necesita la familia para participar? ¿Qué infraestructura, servicio o regulación puede reducir esa carga? ¿Cómo se medirá si efectivamente aumentó el descanso, la autonomía y la participación?

Esta matriz implica que la evaluación deje de medir solamente cuántos establecimientos poseen una rampa. También podría medir: porcentaje de familias que pudieron realizar actividades conjuntamente; tiempo destinado por las personas cuidadoras a tareas extraordinarias; cantidad y calidad de apoyos disponibles; percepción de descanso y recuperación; autonomía durante la experiencia; satisfacción familiar; participación de niños y niñas; barreras detectadas y solucionadas. De esta manera, el descanso se convierte en un resultado medible de una política de inclusión.

En términos de agenda, se requiere intervención en múltiples niveles: en los establecimientos turísticos, evaluar integralmente infraestructura, comunicación, servicios y condiciones de participación; en los destinos, trabajar sobre transporte, veredas, espacios públicos y actividades culturales; en la comunicación, garantizar



información precisa, verificable y disponible antes del viaje; en la formación profesional, capacitar a los equipos turísticos en discapacidad, accesibilidad y diversidad sensorial; en las políticas de cuidado, incorporar el descanso como dimensión explícita del derecho al cuidado; y en la gobernanza, garantizar que las personas con discapacidad y las familias participen en el diagnóstico, diseño e implementación de las políticas.

Argentina cuenta además con un vacío de investigación que es necesario señalar: no existen indicadores sistemáticos que permitan responder cuántas familias con integrantes con discapacidad toman vacaciones, cuántas logran descansar efectivamente, cuántas deben reducir o modificar sus vacaciones por falta de accesibilidad, o qué apoyos permitirían transformar una experiencia de viaje en una experiencia de descanso. Lo que no se mide difícilmente puede convertirse en una prioridad de política pública. El paso siguiente debería consistir en integrar los campos de accesibilidad turística y descanso familiar en un sistema de indicadores específicos.

7. Conclusiones

El derecho al descanso inclusivo y accesible obliga a modificar una idea profundamente arraigada: que descansar depende exclusivamente de disponer de tiempo libre. No alcanza con tener vacaciones: es necesario poder vivirlas como una instancia de descanso.

La evidencia científica muestra que el descanso y las vacaciones pueden favorecer el bienestar y la recuperación, mientras que la literatura sobre discapacidad y cuidados señala que las familias cuidadoras enfrentan cargas que pueden limitar su calidad de vida. La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad permite superar una concepción reducida de la accesibilidad turística: no se trata solamente de facilitar el ingreso a determinados espacios, sino de garantizar las condiciones materiales, comunicacionales, sociales y organizacionales que permitan ejercer en igualdad de condiciones el derecho a participar, recrearse y descansar.

En Argentina, el marco normativo existe —legislación sobre turismo accesible, jerarquía constitucional de la CDPD—, pero la distancia entre el derecho reconocido y la experiencia cotidiana todavía es significativa. Las barreras físicas,



comunicacionales, actitudinales, económicas y territoriales pueden transformar las vacaciones en otra jornada de trabajo de cuidado.

El desafío contemporáneo consiste en socializar las condiciones que hacen posible descansar. Esto implica comprender la accesibilidad como una cadena integral —no como una suma de adaptaciones aisladas— y reconocer algo elemental: quienes cuidan también necesitan ser cuidados.

El objetivo no es construir vacaciones especiales para algunas personas, sino construir vacaciones posibles para que todas las personas puedan descansar en igualdad de condiciones. La verdadera accesibilidad no se verifica cuando alguien consigue entrar: se verifica cuando puede quedarse, participar, disfrutar, vincularse y descansar.

Una sociedad verdaderamente inclusiva será aquella en la que el derecho a descansar no dependa de cuánto esfuerzo tenga que hacer una familia para conseguirlo.



Referencias

- Argentina. Congreso de la Nación. (2002). *Ley 25.643: Turismo accesible y personas con discapacidad*. [Texto oficial de la Ley 25.643](#)
- Argentina. Congreso de la Nación. (2014). *Ley 27.044: Jerarquía constitucional de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad*. [Texto oficial de la Ley 27.044](#)
- Argentina. Congreso de la Nación. (1976/2026). *Ley 20.744: Ley de Contrato de Trabajo*. [Texto actualizado de la Ley de Contrato de Trabajo](#)
- Brinckmann, W. E., & Sidnei, J. W. (2003). Desafíos para los estudiosos del turismo: la construcción de la «sociedad inclusiva» y del «turismo accesible». *Cuadernos de Turismo*, (11), 41-58.
- Bulacios, L., & Introcaso Irazabal, J. (2026). *Método DESCANSAR CUIDADO: repensando el turismo desde la inclusión real* [Documento de trabajo] II Congreso Internacional de Ciudadanía Digital, Tanti - Argentina.
- Comes, Y., Solitario, R., Garbus, P., Mauro, M., Czerniecki, S., Vázquez, A., Sotelo, R., & Stolkiner, A. (2007). El concepto de accesibilidad: La perspectiva relacional entre población y servicios. *Anuario de Investigaciones*, 14, 201-209.
- Comité de los Derechos del Niño. (2013). *Observación general núm. 17 sobre el derecho del niño al descanso, el esparcimiento, el juego, las actividades recreativas, la vida cultural y las artes*. Naciones Unidas. [Documento de la Observación General N.º 17](#)
- Corte Interamericana de Derechos Humanos. (2025). *Opinión Consultiva OC-31/25: El contenido y alcance del derecho al cuidado y su interrelación con otros derechos*. [Opinión Consultiva OC-31/25](#)
- de Bloom, J., Kompier, M., Geurts, S., de Weerth, C., Taris, T., & Sonnentag, S. (2009). Do we recover from vacation? Meta-analysis of vacation effects on health and well-being. *Journal of Occupational Health*, 51(1), 13-25. DOI: 10.1539/joh.k8004
- Grant, R. S., Buchanan, B. E., & Shockley, K. M. (2025). I need a vacation: A meta-analysis of vacation and employee well-being. *Journal of Applied Psychology*, 110(7), 887-905. DOI: 10.1037/apl0001262
- Heredia, M. (2024). La accesibilidad en el campo de la discapacidad y otros alcances del concepto: Aportes para la construcción de una perspectiva situada. *Revista Masquedós*, 9(12), 1-21.



- Introcaso Irazabal, J. (2026). *Accesibilidad como infraestructura urbana del cuidado: Necesidad de planificación territorial y gobernanza inclusiva*. Observatorio de Planificación Territorial, Fundación Metropolitana.
- Mace, R. L., Hardie, G. J., & Place, J. P. (1990). Accessible environments: Toward universal design. En W. Preiser, J. Visser, & E. White (Eds.), *Design interventions: Toward a more human architecture* (pp. 155-176). Van Nostrand Reinhold.
- Masefield, S. C., Prady, S. L., Sheldon, T. A., Small, N., Jarvis, S., & Pickett, K. E. (2020). The caregiver health effects of caring for young children with developmental disabilities: A meta-analysis. *Maternal and Child Health Journal*, 24, 561-574. DOI: [10.1007/s10995-020-02896-5](https://doi.org/10.1007/s10995-020-02896-5)
- Muñoz-Cruz, J. C., López-Martínez, C., Orgeta, V., & Del-Pino-Casado, R. (2024). Subjective caregiver burden and coping in family carers of dependent adults and older people: A systematic review and meta-analysis. *Stress and Health*, 40(4), e3395. DOI: [10.1002/smi.3395](https://doi.org/10.1002/smi.3395)
- Oliver, M. (1990). *The politics of disablement*. Macmillan.
- Organización Internacional del Trabajo. (1970). *Convenio sobre las vacaciones pagadas (revisado), 1970 (núm. 132)*. [Convenio OIT N.º 132](#)
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Improving mental health is a priority for public health, human rights and sustainable development*. [Documento técnico de la OMS](#)
- Palacios, A. (2008). *El modelo social de discapacidad: Orígenes, caracterización y plasmación en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad*. Cinca.
- Pérez Orozco, A. (2014). *Subversión feminista de la economía: Aportes para un debate sobre el conflicto capital-vida*. Traficantes de Sueños.
- Robertson, J., Hatton, C., Wells, E., Collins, M., Langer, S., Welch, V., & Emerson, E. (2011). The impacts of short break provision on families with a disabled child: An international literature review. *Health & Social Care in the Community*, 19(4), 337-371. DOI: [10.1111/j.1365-2524.2010.00977.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2010.00977.x)
- Takatani, S., Nakaguchi, H., Honda, J., Soejima, T., Kitao, M., Lin, Q., & Nishimura, N. (2026). Effects of respite care on the quality of life of caregivers of children with autism spectrum disorder in comparison with parent training: A systematic review and meta-analysis. *Cureus*, 18(1), e101377. DOI: [10.7759/cureus.101377](https://doi.org/10.7759/cureus.101377)



- Verónica Martínez. (2026, 2 de febrero). Turismo accesible: “Las personas con discapacidad vamos a donde podemos, no a donde queremos”. *La Nación*. [Testimonio periodístico completo](#)
- Böck, K., et al. (2022). Travelling from perspective of persons with disability: Results of an international survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10575.
- Carter, E. W., Escobar, M. V., Hollinger, C. R., Eshman, S. R., & Mire, S. S. (2025). “It’s so tough!”: Barriers to respite care for families of children with disabilities. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 63(6), 512-523.
- Plena inclusión. (2024). *Informe de resultados de la encuesta sobre vacaciones*. Red Estatal de Ocio.
- Woodgate, R. L., et al. (2024). Challenges and recommendations for advancing respite care for families of children and youth with special health care needs: A qualitative exploration. *Health Expectations*.