



EJERCICIO

Mantenerse activo puede beneficiar numerosos aspectos de su salud e incluso prevenir el deterioro de los síntomas físicos y mentales. Es importante incorporar el ejercicio diario para asegurar que su cuerpo y su mente estén sanos.

EL EJERCICIO BENEFICIA CASI TODOS LOS ASPECTOS DE LA SALUD DE UNA PERSONA

Además de ayudar a controlar el peso, puede aumentar las probabilidades de vivir más tiempo, la fuerza de los huesos, músculos y su salud mental.¹



CUANDO UNA PERSONA NO REALIZA SUFICIENTE EJERCICIO, TIENE UN MAYOR RIESGO DE PROBLEMAS DE SALUD

Estos incluyen enfermedad cardiovascular, presión arterial elevada, diabetes tipo 2, algunos cánceres y síndrome metabólico.²



EL EJERCICIO AUMENTA UNA VARIEDAD DE SUSTANCIAS QUE DESEMPEÑAN UN PAPEL IMPORTANTE EN LA FUNCIÓN CEREBRAL

BDNF

El BDNF (factor neurotrópico derivado del cerebro) es una proteína que crea y protege las neuronas (células nerviosas) en el cerebro, ayuda a estas células a transmitir mensajes de forma más eficiente y regula comportamientos similares a la depresión.^{3,4}

ENDORFINAS

Las endorfinas son un tipo de mensajero químico (neurotransmisor) liberado cuando experimentamos estrés o dolor para reducir sus efectos negativos y aumentar el placer en todo el cuerpo.⁵ Las endorfinas también son responsables del sentimiento eufórico conocido como "clímax del corredor" que ocurre después de largos periodos de ejercicio intenso.

SEROTONINA

La serotonina es otro neurotransmisor que aumenta durante el ejercicio. Desempeña un papel en el envío de mensajes sobre apetito, sueño y humor.⁶ Es el objetivo de un medicamento conocido como SSRI o SNRI, que se utiliza para tratar la ansiedad y la depresión.

DOPAMINA

La dopamina participa en el control del movimiento y el sistema de respuesta de recompensa del cuerpo. Debido a su papel en la forma en que el cuerpo percibe recompensas, participa activamente en las adicciones. Cuando las cantidades de este mensajero químico son bajas, se relaciona con condiciones de salud mental, incluyendo la depresión, la esquizofrenia y la psicosis.⁷

GLUTAMATO y GABA

El glutamato y GABA (ácido gamma-aminobutírico) actúan para regular la actividad de las células nerviosas en las partes del cerebro que procesan la información visual, determinan la frecuencia cardíaca, y afectan las emociones y la capacidad de pensar claramente.⁸ Los niveles bajos de GABA se han relacionado con la depresión, ansiedad, síndrome de estrés postraumático y trastornos del estado de ánimo.⁹

EL EJERCICIO PUEDE AYUDAR A PREVENIR LAS ENFERMEDADES MENTALES Y ES UNA PARTE IMPORTANTE DEL TRATAMIENTO

Sólo 1 hora de ejercicio a la semana se relaciona con niveles más bajos de trastornos en el humor, ansiedad y uso de sustancias.¹⁰



Entre las personas de los Estados Unidos, las que realizan una actividad física regular como parte de sus rutinas tienen menor probabilidad de sufrir depresión, trastorno del pánico y fobias (temores extremos).¹¹

Un estudio reveló que para las personas con ansiedad, el ejercicio tenía efectos similares a la terapia cognitiva conductual en la reducción de los síntomas.¹²



Para las personas con esquizofrenia, el yoga es la forma de ejercicio más eficaz para reducir los síntomas positivos y negativos asociados con el trastorno.¹³

¿CUÁNTO EJERCICIO DEBERÍA REALIZAR?



El ejercicio no tiene que hacerse durante horas prolongadas. Diez minutos de actividad moderada o vigorosa por vez, quince veces a la semana le proporcionarán la cantidad recomendada.

Las actividades de fortalecimiento muscular deberían incorporarse a su rutina de ejercicio dos veces a la semana. Esto incluye yoga, levantar pesas, ejercicios de banda de resistencia, como así también flexiones y sentadillas. Sus músculos deberían estar cansados cuando haya terminado de ejercitar, pero asegúrese de no intentar levantar demasiado peso demasiado pronto o podría sufrir una lesión.



¡No tiene que anotarse en un gimnasio para que el ejercicio sea parte de su vida! Seleccionar actividades físicas que sean fáciles de incorporar dentro de las actividades que ya realiza y contar con un sólido sistema de apoyo social es importante para incorporar el ejercicio en su rutina.



Si usted está tomando medidas para vivir un estilo de vida saludable pero todavía siente que está luchando con su salud mental, visite www.mentalhealthamerica.net/pruebas-de-salud-mental-en-espanol para verificar sus síntomas. Es gratis, confidencial y anónimo. Una vez que tenga sus resultados, le daremos información y recursos para que se sienta mejor.