



# Viva Bien, Trabaje Bien

Consejos para la salud y el bienestar en el trabajo, el hogar y la vida, presentados por SullivanCurtisMonroe Insurance Services, LLC.



## LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO PARA LA SALUD MENTAL

Aunque se sabe que el ejercicio físico es bueno para el cuerpo, también puede ayudar a la mente. Las investigaciones siguen confirmando que el ejercicio puede mejorar la salud mental al reducir la ansiedad, la depresión y un estado de ánimo negativo. Cuando incluya el ejercicio como parte de su rutina diaria, obtendrá beneficios tanto físicos como de bienestar mental.

Este artículo explora la conexión entre el cuerpo y la mente y los beneficios de la actividad física para la salud mental.

### La conexión entre el cuerpo y la mente

Las personas que hacen ejercicio con frecuencia suelen afirmar tener un mayor bienestar mental y emocional. Tenga en cuenta los siguientes beneficios del ejercicio para la salud mental:

- **Refuerzo del estado de ánimo:** el ejercicio desencadena la producción de endorfinas, serotonina, dopamina y oxitocina, sustancias químicas que estimulan el estado de ánimo en el cerebro. Estos cuatro productos químicos son responsables de los sentimientos de felicidad.
- **Más energía:** aumentar su frecuencia cardíaca y estimular la circulación del oxígeno en su cuerpo puede hacer que se sienta con más energía. Puede parecer contradictorio, pero gastar energía puede proporcionar una chispa de vitalidad que puede necesitar para pasar el día.

- **Dormir mejor:** el ejercicio puede ayudar a regular sus patrones de sueño y reducir el tiempo que tarda en dormirse. Cuanto más activo sea, más le pedirá su cuerpo que duerma y se restablezca por la noche. Intente hacer ejercicio durante al menos una o dos horas antes de acostarse para que el cerebro tenga tiempo suficiente para relajarse.
- **Reducción del estrés:** la actividad física reduce los niveles de hormonas del estrés del cuerpo (p. ej., adrenalina y cortisol). También está relacionado con una menor reactividad fisiológica al estrés, por lo que el ejercicio también puede ser una estrategia para afrontar el estrés.
- **Memoria mejorada:** las endorfinas pueden ayudarle a concentrarse y a sentirse mentalmente ágil para el trabajo u otras tareas.
- **Mayor autoestima:** cuando el ejercicio se convierte en un hábito, usted puede sentirse más poderoso o seguro. También puede sentirse realizado cuando cumpla sus objetivos de entrenamiento.



- **Mayor resiliencia:** el ejercicio es una forma saludable de desarrollar resiliencia y hacer frente a los desafíos mentales o emocionales en lugar de recurrir a comportamientos negativos, alcohol u otras sustancias.

Cualquier movimiento ayuda, ya que la actividad física es lo que puede ser beneficioso para el bienestar mental. El ejercicio puede alejar la mente de los problemas o los pensamientos negativos al redirigirlos a la actividad en cuestión.

### Cómo comenzar

El Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services) de los EE. UU. recomienda que los adultos realicen actividades aeróbicas de intensidad moderada durante al menos 150 minutos por semana y actividades de fortalecimiento muscular dos veces por semana. Puede parecer mucho al principio, pero si lo divide, son 30 minutos de ejercicio cinco veces a la semana.

Incluso si no tiene tiempo para hacer ejercicio durante 30 minutos, encuentre algo que le funcione. Un poco de actividad física es mejor que ninguna. Es comprensible que motivarse para entrenar puede parecer más difícil si lucha contra la depresión, la ansiedad u otros problemas de salud mental. Considere estos consejos para incorporar el ejercicio a su rutina:

- Comience con sesiones de ejercicios breves y aumente lentamente el tiempo. El objetivo es comprometerse con una actividad física moderada e incorporarla a su rutina diaria.
- Encuentre una actividad que le guste e incorpórela a su rutina para estimular cuerpo y mente.
- Programe entrenamientos cuando su energía esté en el punto más alto.
- Haga ejercicio con un amigo. La compañía puede hacerlo más divertido, así que haga ejercicio con un amigo o ser querido para que lo haga más ameno o le ayude a seguir la rutina.

Se trata de hacer que el ejercicio sea una parte divertida de su vida diaria para que pueda obtener beneficios

tanto físicos como mentales. Hable con su médico si tiene alguna pregunta o inquietud sobre la incorporación del ejercicio a su día a día.