



## Salud mental

Usted sabe que el ejercicio le puede ayudar a sentirse muy bien, pero ¿sabía que también puede mejorar su actitud mental?

Cuando hacemos ejercicio para mantener nuestros cuerpos saludables ¡también ayudamos a nuestras mentes a estar en forma!

El ejercicio periódico puede aliviar síntomas de ansiedad, depresión y otros trastornos mentales y emocionales. Tiene otros beneficios positivos, como darnos un sueño tranquilo y mejor estado de ánimo.

Con el ejercicio y acondicionamiento físico, todos pueden obtener beneficios sustanciales para la salud mental. Los estudios muestran que hacer ejercicio durante corto tiempo (8 minutos) puede ayudar a reducir la tristeza, la tensión y el enojo y a mejorar la resistencia a las enfermedades. Muchas personas hacen ejercicio para levantar la confianza y reducir la ansiedad y el estrés, todo lo cual contribuye a la salud y el bienestar psicológicos.<sup>1</sup>

Si bien es cierto que el ejercicio no es una cura para la depresión o la ansiedad, los beneficios psicológicos y físicos que proporciona pueden ayudar a aliviar esos síntomas.

Otra razón por la cual es bueno hacer ejercicio es para que la mente adquiera más agilidad.

La revista, *Journal of Gerontology: Medical Sciences* de febrero de 2003 informó que el deterioro de la materia gris en las personas que periódicamente hacen ejercicio era considerablemente menor en comparación con las personas que no hacían ejercicio periódicamente. Usualmente los casos más graves de deterioro mental son causados por enfermedades, mientras que la pérdida de memoria o de destrezas motoras relacionadas con la edad se debe mayormente a la inactividad, falta de ejercicio y estímulo mentales.<sup>2</sup>

Los estudios muestran que caminar periódicamente, por lo menos 20 minutos al día, puede agilizar las destrezas de la memoria, la concentración y mejorar las habilidades de aprendizaje. Es fácil añadir unos cuantos pasos adicionales durante el día. Otro consejo fácil es estacionar el carro un poco más lejos de la tienda o del edificio donde trabaja o tomar las escaleras en vez del ascensor en el lugar donde trabaja. Haga del ejercicio una prioridad y use la mitad de la hora de almuerzo para caminar. ¡Se sentirá mejor, tanto física como mentalmente, y su memoria se lo agradecerá!

¡El ejercicio es algo positivo para la salud física y mental!

---

<sup>1</sup> Fuente: [www.findcounseling.com](http://www.findcounseling.com) (solo en inglés)

<sup>2</sup> Fuente: [www.fi.edu](http://www.fi.edu) (solo en inglés)