

Los beneficios del ejercicio para la salud mental

Las investigaciones nos han demostrado que las personas que hacen ejercicio regularmente tienden a ser más resistentes a muchas enfermedades mentales. El ejercicio puede ayudar a tratar síntomas actuales y prevenir episodios futuros.

¿Con qué problemas puede ayudar el ejercicio?

Enfermedad Mental

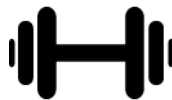
Depresión
Ansiedad
Abuso de Sustancias
Bulimia
Enfermedad de Alzheimer

Otro

Dificultades del Sueño
Estrés
Salud Física
Baja Energía
Autoestima

Empezar un plan de ejercicio no tiene que ser difícil. Caminar por lo menos de 30 minutos, 3 veces a la semana, se ha encontrado para ser beneficioso. No se preocupe demasiado sobre qué ejercicio usted elige. Los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos son ambos eficaces para mejorar la salud mental.

Ejercicios anaeróbicos



Levantamiento de pesas
Esprintar (correr, andar en bicicleta, etc.)
Entrenamiento de intervalo
Alpinismo

Ejercicios aeróbicos



Caminar, trotar o andar en bicicleta
Máquinas elípticas o de esquí
Nadar
Bailar

Si no tiene mucho tiempo, usted todavía puede ser capaz de hacer algo de ejercicio en su día. ¡Dos caminatas de 15 minutos funcionan tan bien como una caminata de 30 minutos! Aquí hay algunos consejos que podrían ayudar:



Camine mientras hace una llamada.

Obtenga una pareja de ejercicios.

Camine cuando posible en vez de manejar.

Haga una actividad que realmente le gusta.

Evite el ascensor y tome las escaleras.

Salga a caminar durante el lonche.

Los beneficios del ejercicio para la salud mental

¿Qué días de la semana puede encontrar tiempo para hacer ejercicio?

Elija un mínimo de tres días por semana para hacer ejercicio. Usted debe hacer ejercicio durante al menos 30 minutos, pero el tiempo se puede dividir a lo largo del día.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Enumere tres tipos de ejercicio que le gustaría intentar.

Los mejores ejercicios son actividades que verdaderamente disfrutará, sin tener demasiados obstáculos para empezar.

①

②

③

Utilice estas estrategias para asegurarse de que va a recordar hacer ejercicio.

Es fácil posponer el ejercicio, priorizar otras cosas, o simplemente olvidarse de su plan. Encierre en un círculo las ideas que podrían ayudarle a mantener su plan.

- ❖ Planee ejercitar con un amigo para que ambos puedan mantenerse enfocados en sus metas.
- ❖ Establezca una alarma para recordarle cuándo hacer ejercicio. Si está utilizando la alarma de su teléfono, ¡establezca a que se repita automáticamente todos los días al mismo tiempo!
- ❖ Comience una rutina haciendo ejercicio a la misma hora todos los días. Trate de conectar el ejercicio en una parte particular de su día, como caminar todas las noches justo después de la cena.
- ❖ Dese una recompensa por un trabajo bien hecho. Disfrute de algo que le gusta cuando hace ejercicio. ¡Sin embargo, tiene que ser honesto! No ejercicio, no recompensa.