

Los beneficios del ejercicio para la salud mental

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

¿Con qué problemas puede ayudar el ejercicio?

Enfermedad mental

Depresión
Ansiedad
Abuso de sustancias
Bulimia
Enfermedad de Alzheimer

Otros

Dificultades para dormir
Estrés
Salud física
Baja energía
Autoestima

Comenzar con un plan de ejercicios no tiene que ser difícil. Se ha comprobado que caminar tan sólo 30 minutos, 3 veces a la semana, es beneficioso. No se preocupe demasiado por el ejercicio que elija. Los ejercicios aeróbicos y los anaeróbicos son eficaces para mejorar la salud mental.

Ejercicios anaeróbicos



Levantamiento de pesas
Esprintar (correr, ir en bicicleta, etc.)
Entrenamiento por intervalos
Escarlar

Ejercicios aeróbicos



Caminar, correr o ir en bicicleta
Máquinas elípticas o de esquí
Natación
Baile

Aún si usted tiene poco tiempo, puede hacer algo de ejercicio durante el día. Dos caminatas de 15 minutos funcionan tan bien como una de 30 minutos. Estos son algunos consejos para ayudarle:



¿Necesita hacer una llamada telefónica? Camine mientras habla.

Consiga un compañero de ejercicio que ambos hagan su mejor esfuerzo.

Estacionese en la parte trasera del estacionamiento y camine.

Haga una actividad que le guste y no la verá como una tarea.

Evite el elevador y suba por las escaleras.

Salga al exterior por 10 minutos durante el almuerzo.

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 a la semana para hacer ejercicio. Debe hacer ejercicio durante al menos 30 minutos, pero el tiempo puede repartirse a lo largo del día.

Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.

Anote tres tipos de ejercicios que le gustaría intentar.

Los mejores ejercicios son las actividades que realmente disfruta y que no tienen demasiados obstáculos para comenzar.

①

②

③

¿Qué estrategias puede utilizar para acordarse de hacer ejercicio?

Es fácil posponer el ejercicio, dar prioridad a otras cosas o simplemente olvidarse del plan. Encierre en un círculo las ideas que podrían ayudarle a cumplir su plan.

- ❖ Haga ejercicio con un amigo para que puedan darse ánimo mutuamente.
- ❖ Programe una alarma para recordar cuándo debe hacer ejercicio. Si usted utiliza la alarma de su teléfono, ¡prográmela para que suene automáticamente todos los días a la misma hora!
- ❖ Acostúmbrese a una rutina haciendo ejercicio a la misma hora todos los días. Intente relacionar el ejercicio a una parte específica de su día, como caminar todas las noches después de cenar.
- ❖ Recompénsese por un trabajo bien hecho. Disfrute de algo que le guste después de hacer ejercicio. Sin embargo, ¡hay que ser honesto! Sin ejercicio no hay recompensa.