



¿Qué beneficios obtendré de la práctica regular de deporte?

- **Mejora del estado de ánimo:** La actividad física regular libera endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, que ayudan a mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad.¹
- **Reducción del estrés:** El ejercicio físico ayuda a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, promoviendo una sensación de calma y relajación.^{1,2}

- **Mejor calidad del sueño:** Practicar deporte regularmente puede mejorar la calidad del sueño, ayudando a conciliar el sueño más rápidamente y a dormir más profundamente.^{1,2}
- **Aumento de la autoestima:** La actividad física puede aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo al mejorar la imagen corporal y la percepción personal de la fuerza y la capacidad física.^{1,2}
- **Mejora cognitiva:** El ejercicio estimula el cerebro y puede mejorar la memoria, la concentración y el funcionamiento cognitivo en general.^{1,2}

Diseñando nuestro plan de ejercicio saludable

Nuestro plan de ejercicio saludable debe incluir:

50-60% Actividades aeróbicas de bajo impacto: Caminar, nadar, andar en bicicleta, y hacer yoga o tai chi. Estas actividades son suaves para el cuerpo y sostenibles a largo plazo.



25% Ejercicios de fortalecimiento muscular

muscular: Utilizar pesas ligeras, bandas de resistencia, o realizar ejercicios de peso corporal como sentadillas y flexiones.



15-25% Ejercicios de flexibilidad y equilibrio: Incorporar estiramientos, pilates o ejercicios de equilibrio para mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones.



Actividades aeróbicas de bajo impacto

Ejercicios de fortalecimiento muscular

Ejercicios de flexibilidad y equilibrio

¿Qué actividades debo realizar y cuáles no?



Elige



Actividades físicas de bajo impacto:

Opta por ejercicios suaves como caminar, nadar, yoga, tai chi, o ciclismo. Estos son menos intensos y pueden ser más sostenibles a largo plazo.²



Ejercicio en la naturaleza: Realizar actividades al aire libre, como caminatas en parques o senderismo, puede mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés gracias al contacto con la naturaleza.²



Clases en grupo: Participar en clases de ejercicio en grupo, como aeróbicos, zumba, o gimnasia suave, puede fomentar la socialización y el apoyo mutuo.²



Rutinas estructuradas: Establece una rutina de ejercicio regular, preferiblemente a la misma hora cada día, para crear un hábito y proporcionar estructura diaria.³



Evita



Ejercicio excesivo: Evita sobreesforzarte o realizar ejercicios de alta intensidad sin la supervisión adecuada. Escucha a tu cuerpo y ajusta la intensidad según sea necesario.²



Actividades solitarias: Evita el aislamiento. Busca ejercicios que puedan realizarse en grupo o en compañía de un amigo o familiar para mantener la motivación y el apoyo social.²



Ambientes estresantes: Evita hacer ejercicio en lugares ruidosos, concurridos o estresantes. Busca ambientes tranquilos y seguros donde te sientas cómodo y relajado.⁴

Consejos Prácticos

Elaboración propia del autor



Establece metas realistas: Fija objetivos alcanzables y medibles para mantener la motivación. Comienza con metas pequeñas y ve aumentando gradualmente la intensidad y duración del ejercicio.



Hazlo divertido: Elige actividades físicas que disfrutes. Si te gusta bailar, prueba clases de baile; si prefieres estar en el agua, opta por la natación.



Busca apoyo: Habla con tu equipo de salud mental sobre tus planes de ejercicio. Pueden ofrecerte orientación y apoyo adicional. Considera la posibilidad de unirte a grupos de apoyo o clubes deportivos locales.



Monitoriza tu progreso: Lleva un registro de tus actividades físicas y cómo te sientes antes y después del ejercicio. Esto puede ayudarte a identificar patrones positivos y ajustar tu rutina según sea necesario.



Hidratación y alimentación: Asegúrate de mantenerte bien hidratado y de consumir una dieta equilibrada que apoye tu nivel de actividad física.



Escucha a tu cuerpo: Presta atención a las señales de tu cuerpo. Si sientes dolor o malestar, reduce la intensidad o detén la actividad. Es importante evitar lesiones y cuidar tu bienestar general.

Referencias

1. Mahindru, Aditya et al. "Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review." Cureus vol. 15,1 e33475. 7 Jan. 2023
2. Guía sobre actividad física sobre la salud y reducción del sedentarismo.
3. Hockey, J. "Everyday Routines as Transformative Processes: A Sporting Case." Sociological Research Online vol. 24,2 (2019): 219-234.
4. Mitchell, Richard. "Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments?" Social science & medicine (1982) vol. 91 (2013): 130-4.

Fecha de elaboración: julio 2024