

Ejercicios y Salud Mental”

Por: Marco Antonio Ramírez Mobarec

Área de la Educación
-Área de la Psicología pericial en ASI
-Área de la Psicología reparatoria en ASI
-Área de la Salud Mental
-Área del Deporte y de la Recreación
-Área Salud alternativa
-Área de la Supervisión en Seguridad Privada Os10
-Área de la Administración
-Miembro y colaborador en Neuropsicología en investigación en Fundación Pasqual Maragall
-Área de la Prevención de Adicciones
-Área de la Fisioterapia
-Área de la Coordinación general y responsable en eventos masivos
-Área Proyectos y Desarrollo Social

Estimados lectores.

Muchas veces se piensa que el ejercicio se trata solamente de una condición de capacidad aeróbica y tamaño de los músculos, lo cual es a ciencia cierta es un error.

Obviamente que puede mejorar la condición física, ayudar a perder centímetros de cintura, hacer mucho más placentera la vida sexual y convertirnos en personas más longevas.

Pero no es eso lo único que motiva a las personas a mantenerse activas.

A todos aquellos que lo practican con regularidad, el ejercicio les brinda una gran sensación de bienestar. Nos hace sentir sin duda alguna con más energía durante el día, y dormir mejor por la noche teniendo recuerdos más nítidos, y sentir más relajo y positividad frente a los desafíos de la vida.

Y eso mis estimados lectores no es todo, el ejercicio es también una poderosa ‘medicina’ para muchos problemas comunes de salud mental.

El ejercicio regular puede tener un impacto profundamente positivo en la depresión, la ansiedad y el trastorno por déficit de atención con hiperactividad

(TDAH).

También alivia bastante el estrés, mejora la memoria, aumenta la calidad del sueño, y mejora nuestro estado de ánimo. Pero también la buena noticia es que no necesitamos ser unos fanáticos del fitness para obtener estos beneficios.

Diversas investigaciones científicas muestran, cada vez más, que cantidades e intensidades moderadas de ejercicio pueden hacer una gran diferencia. Variados estudios muestran que el ejercicio puede tratar la depresión leve a moderada con la misma eficacia que los fármacos antidepresivos, evitando los efectos secundarios asociados a estos.

Las razones por las que el ejercicio promueve estos efectos en pacientes con depresión tienen que ver con cambios estructurales y fisiológicos en el cerebro. El ejercicio además promueve la creación de nuevas neuronas, proceso que se conoce como neurogénesis, que permite reemplazar aquellas que ya no son ni están funcionales.

Vale bastante la pena señalar que este proceso se ha observado incluso en personas mayores físicamente activas, así que la edad no es una excusa para sustituir la comodidad del sofá por algo de actividad física

También se ha reportado que el ejercicio ayuda a reducir la neuroinflamación.

Además, diversos estudios sugieren que los pacientes con trastorno depresivo mayor tienen aumentada la actividad de varias moléculas pro-inflamatorias, como el factor de necrosis tumoral alfa (TNFα), y las interleuquinas IL-1β, IL-6, e IL-2R.

Finalmente, el ejercicio produce sentimientos de bastante calma y bienestar, asociados a la liberación de hormonas y neurotransmisores.

Entre las más conocidas están las endorfinas, unas proteínas pequeñas que tienen una estructura química muy similar o parecida a la morfina, y que son

producidas por nuestro organismo, por eso las llamamos ‘morfina endógena’.

Tener elevadas las endorfinas es muy positivo para la ‘felicidad’ de las personas, ya que al ser similares a los opiáceos tienen un efecto analgésico y de sensación de bienestar, pero sin contraindicaciones. El ejercicio también actúa como un gran tratamiento natural y eficaz contra la temida ansiedad, además alivia la tensión y el estrés, aumenta la energía física y mental, y mejora el bienestar, igualmente mediante la liberación de endorfinas.

Cualquier actividad que propicie el ponerse en movimiento puede ayudar, pero se obtendrá un beneficio mayor si se es capaz de prestar atención a la actividad que se desarrolla, así como a las sensaciones que produce el ejercicio, como por ejemplo, procurar sentir los pies golpeando el suelo o pavimento, el ritmo de la respiración, o la excelente sensación del viento en el rostro.

Al agregar este elemento de atención plena (mindfulness), enfocándose realmente en su cuerpo y cómo se siente mientras se realiza y hace ejercicio, mejorará su condición física más rápido y podrá interrumpir el flujo de preocupaciones y angustia que caracterizan el desorden por ansiedad.

Los ejercicios que involucran muchos movimientos cruzados y que involucran brazos y piernas, como el poder caminar, correr, nadar, saltar , hacer pesas o bailar, son algunas de las mejores opciones para quienes tienen o han tenido trastorno por ansiedad.

También se ha demostrado que las actividades al aire libre como senderismo (trekking), vela, ciclismo, escalada, rafting y esquí reducen los síntomas de esta condición de salud mental.

Como se ve mis estimados lectores, el poder realizar actividades físicas, es sin duda alguna un tremendo beneficio para la salud en general, y principalmente para la salud mental.

Hasta la próxima semana