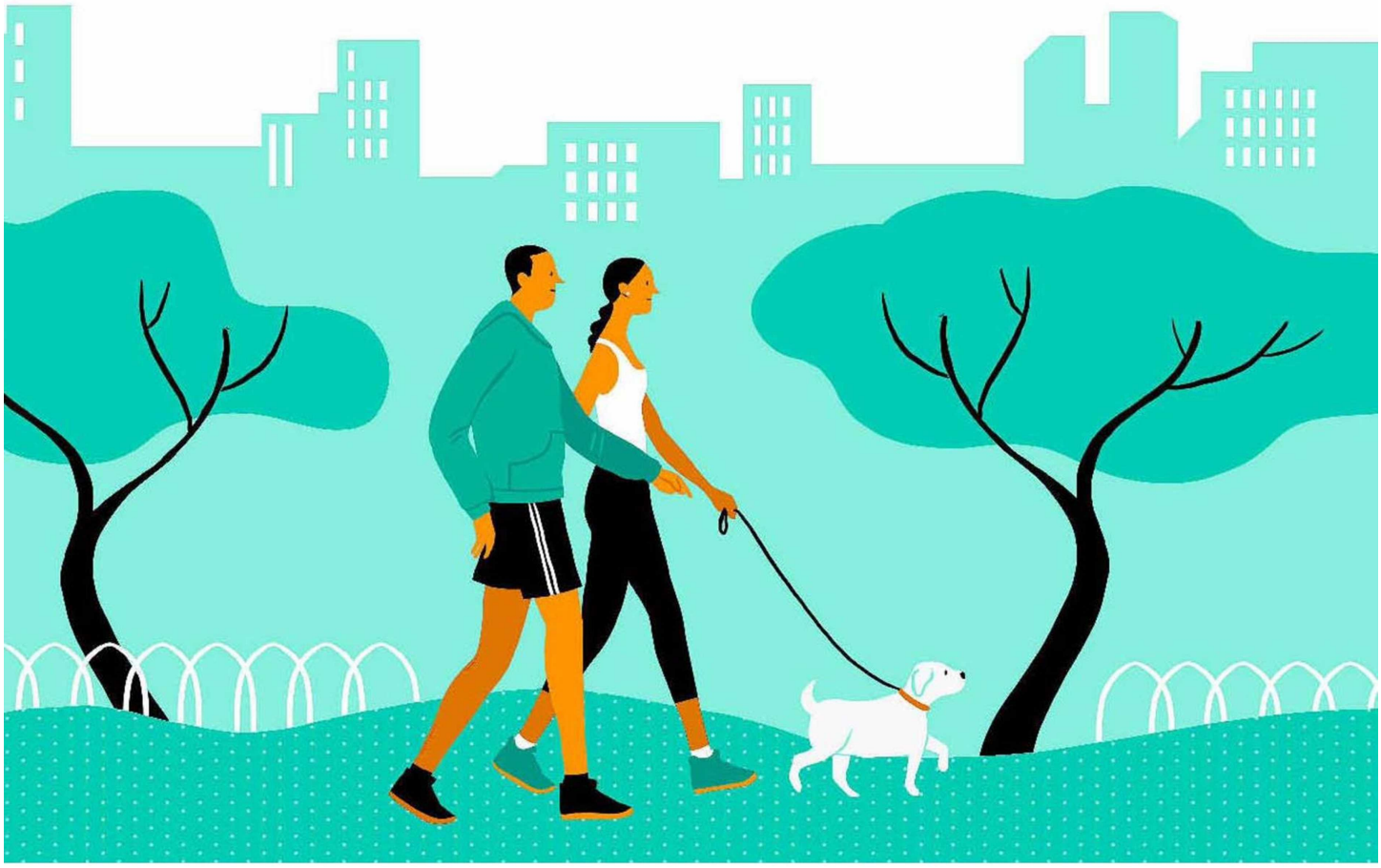
LITORALPRESS

Fecha: 27-12-2022
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: PARA DESCANSAR, ¡hay que moverse!

Pág. : 10
Cm2: 629,2
VPE: $ 8.264.775

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida



PARA DESCANSAR, ¡hay que moverse!

Con el estrés de fin de año sobre las espaldas, la tentación de echarse a descansar es grande. Sin embargo, es justo lo que no hay que hacer: para recargar la energía corporal y equilibrar las emociones luego de largos períodos de estrés, lo más recomendable, dicen los que saben, es hacer ejercicios aeróbicos y de fuerza, por mínimos que sean. Como dice la OMS: ¡cada movimiento cuenta!

Por **SOFÍA BEUCHAT.** *Ilustración:* **FRANCISCO JAVIER OLEA.**

Si el fin de año ya es agotador en todo el mundo, en el Cono Sur lo es aún más: aquí, a las celebraciones navideñas y de fin de año, tanto personales como laborales —y todo el ajetreo que conllevan, gastos extras incluidos—, se suman el término del año académico, las presentaciones en los colegios, los cierres presupuestarios en las oficinas y, cómo no, las altas temperaturas, que a veces no dejan ni dormir. Un cóctel explosivo que deja a muchos soñando con tenderse por horas para descansar al fin de todo y de todos.

Pero eso es justamente lo que no hay que hacer cuando se busca recargar las energías y recuperar el equilibrio emocional luego de un largo período de estrés como este. De hecho, es al revés: en lugar de descansar, hay que moverse. Bajar la carga de tareas sí, pero echarse, no. Raúl Urbina, presidente de Achipef (Asociación Chilena de Profesores de Educación Física) y académico de la Universidad de los Andes, quien además de ser profesor es kinesiólogo, lo explica así:

—En Chile tú le preguntas a la gente cómo está y la mayoría de las personas te contesta que se siente cansada, porque tenemos un 80% de sedentarismo. Si te mueves poco, tu energía es poca. Mientras más sedentario estás, menos energía tienes, más cansado te sientes y la percepción de tu propia calidad de vida es más baja. Lo que se necesita, para volver a un

LITORALPRESS

Fecha: 27-12-2022
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: PARA DESCANSAR, ¡hay que moverse!

Pág. : 11
Cm2: 575,6
VPE: $ 7.561.140

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

equilibrio que le haga bien a tu organismo, es romper ese círculo vicioso y transformarlo en virtuoso, y para eso lo que hay que hacer es moverse. Pero, como acota Rodrigo Cauas —psicólogo deportivo, magíster en Medicina y Ciencias del Deporte y académico de la Universidad Andrés Bello—, no hay que confundir el cansancio físico con el agotamiento cognitivo. Es para lidiar con este último que mover el cuerpo es útil.

—El movimiento hace que en nuestro cerebro se generen cambios en las conexiones neuronales y por lo tanto descansen aquellas que estaban trabajando fuertemente. Por eso, en algunas universidades de Estados Unidos existe un hábito muy enraizado en los científicos: cuando están muy metidos en un problema al que no le encuentran solución, salen a trotar para liberarse y predisponerse con más energía al problema que los desafía —dice Cauas.

Moverse, agrega Urbina, también tiene un impacto positivo en lo emocional.

—No somos cuerpo por un lado y mente por el otro —comenta—. Cuando hacemos actividad física, el cuerpo secreta dopamina y serotonina, hormonas que nos producen una sensación de bienestar capaz de contrarrestar el alto nivel de cortisol que se produce en situaciones de estrés sostenido y ansiedad. Además, hoy sabemos que el ejercicio produce una proteína que se llama Factor Neurotrópico Derivado del Cerebro (BDNF), que también combate el estrés y actúa como antidepresivo natural. Hasta el descanso se vuelve más reparador, porque cuando practicas actividad física duermes mejor.

De hecho, según un estudio de la Eastern University, publicado en 2021, mover el cuerpo lo suficiente tiene un efecto preventivo a largo plazo: aumentan los receptores de dopamina a nivel cerebral, lo que ayuda al cuerpo a neutralizar las hormonas causantes del estrés.

Para Urbina, todo esto obedece a una razón muy simple: el ser humano está hecho para moverse. Si no lo hace, se alteran tanto su salud física como la mental.

ALGO SIEMPRE ES MEJOR QUE NADA

La evidencia sobre el impacto positivo de la actividad física es mucha, pero no siempre resulta suficiente para impulsar a muchas personas a moverse más. Es fácil desmotivarse. ¿Cuánto hay que ejercitarse para lograr los beneficios descritos? ¿Habrá que —otra vez— anotar el "hacer deporte" en la lista de propósitos de fin de año que muy pocas veces se cumplen?

Según la OMS, no. En un documento con directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios que lanzó en 2020, esta organización propone seis mensajes principales, entre ellos, el que "toda actividad física cuenta" y que "cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna (y cuanta más, mejor)". Incluso, como apunta un artículo publicado recientemente por The New York Times sobre este tema, "puedes hacer ejercicio en la medida que lo vas necesitando, tal como tomas un analgésico cuando te duele la cabeza".

En esta línea, es mucho lo que se puede hacer para comenzar a incorporar el movimiento en nuestro día a día. Urbina recalca que se deben realizar tanto ejercicios de fuerza como aeróbicos, y menciona algunos ejemplos: lavar el auto en vez de mandarlo a limpiar; subir escaleras siempre que sea posible; hacer caminatas, ojalá con algo de pendiente; aprovechar el fin de año para ordenar la casa y, de paso, cargar objetos pesados. The New York Times sugiere también las clases de danza grupales, el *stretching* (rutina de ejercicios basada en la elongación), pasear por parques o entornos naturales —algo que, según la evidencia, reduce la frecuencia cardíaca, cuya alza es un claro indicador de estrés agudo— y practicar las llamadas "caminatas de la empatía", donde se sale con una persona cercana, para desahogarse conversando, o bien con alguien con quien se ha tenido un conflicto, por la misma razón.

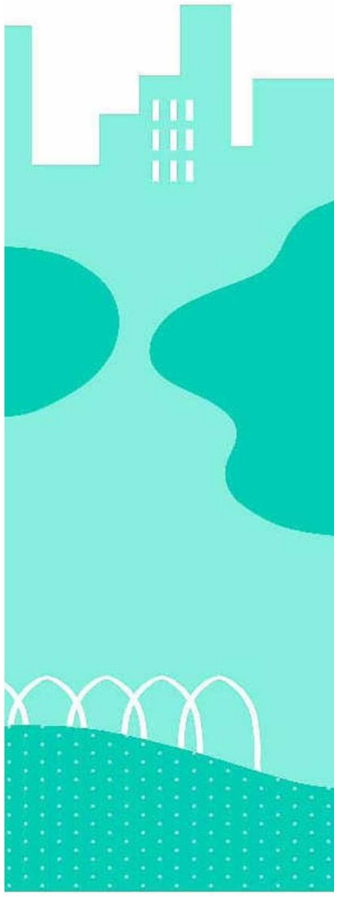
Lo importante para obtener el resultado físico y emocional buscado, precisa Urbina, es que el cuerpo se sienta un poco exigido, pero nunca hasta el punto de llegar al dolor muscular. Asegura que el impacto se nota inmediatamente, desde el primer movimiento. Lo describe como "un efecto tal vez agudo, pero no crónico". Luego la persona va adaptándose a una sensación de mayor bienestar, hasta que los cambios se estabilizan. Porque una vez que comienzas, asegura Urbina, "el cuerpo te empieza a pedir más".

Pero ojo, que nunca hay que perder de vista el objetivo: como advierte María Paz Blanco —psicóloga, *coach*, experta en imagen personal y autora del libro "El Poder de Quererte" (Planeta)—, es común asociar la actividad física con la búsqueda de la pérdida de peso o de desarrollo muscular, para cumplir con un estándar cultural, y eso es un error.

—Se debe pensar en el deporte desde el quererse y no desde la exigencia o el "deber ser". El "debería" es una palabra muy negativa, porque siempre implica una obligación, algo impuesto que hay que cumplir. En cambio, desde el quererse surge una conexión distinta, de decisión personal, de elección, nacida del comprender que tu bienestar y cuidado personal es crucial —explica.

¿Sus consejos? En lo posible, dejar un espacio a primera hora en la mañana para hacer actividad física, cuando la luz favorece la activación del ritmo circadiano y es más difícil que surjan obligaciones u excusas para postergar el movimiento. Incorporar la actividad física a la rutina diaria, por ejemplo, bajándose antes de la micro o metro para caminar un poco más. Salir a pasear con las mascotas y el teléfono con las notificaciones apagadas. Pero, sobre todo, tomar esto como un espacio propio que no es transable.

—Si eres capaz de agendar una reunión importante con tu jefe o un cliente, agenda hoy mismo una reunión de bienestar que implique estar en movimiento —concluye. ■



"El ser humano está hecho para moverse. Si no lo hace, se alteran tanto su salud física como la mental".