

2018, mayo

El impacto del ejercicio en la salud mental

El ejercicio ofrece beneficios psicológicos preventivos y terapéuticos. Puede reducir el riesgo de depresión y dolores crónicos, así como trastornos neurodegenerativos, tales como la enfermedad de Alzheimer o de Parkinson. La depresión, ansiedad, trastornos adictivos de alimentación y trastornos dismórficos corporales responden al ejercicio en conjunción con tratamientos. Incluso algunos síntomas de esquizofrenia mejoran con el ejercicio. La depresión es el trastorno mental más estudiado en relación con el ejercicio. Con la depresión, la evidencia se enfoca en los beneficios que pueden compararse con los medicamentos y la terapia.

¿Por qué el ejercicio tiene efectos antidepresivos?

- Los niveles de serotonina cambian con el ejercicio y ayudan a mejorar el sueño. El humor mejora cuando se duerme mejor
- El ejercicio libera endorfinas en el cuerpo, una sustancia química en el cerebro asociada con el estado de ánimo positivo
- La descomposición de la tensión muscular a través del ejercicio puede mejorar el sueño y disminuir el dolor físico y la incomodidad asociados con la depresión
- El ejercicio puede conducir a mejoras de la autoestima y confianza en sí mismo
- Puede interrumpir ciclos de pensamientos y reflexiones negativos

¿Qué tipo de ejercicio ha demostrado ser de ayuda a los medicamentos y a la terapia?

- Ejercicios aeróbicos
- Entrenamiento con pesos
- Los ejercicios de alta intensidad han demostrado ser más eficaces, aunque los de baja intensidad también tienen beneficios

El ejercicio y el cerebro: Impacto del ejercicio sobre el funcionamiento cognitivo

- Aumenta el desempeño académico en los jóvenes
- Ayuda en la recuperación de embolias
- Reduce la pérdida de memoria relacionada con la edad
- Reduce el riesgo de demencia con Alzheimer o sin Alzheimer
- Mejora el desempeño cognitivo, el estado emocional, la coordinación y planificación en los ancianos y en las personas con Alzheimer

¿Cómo puede mejorar el ejercicio la función cognitiva?

- El ejercicio aumenta el volumen del cerebro (el tamaño del cerebro)
- El ejercicio aumenta el flujo sanguíneo y la vascularización, es decir, la formación de vasos sanguíneos y capilares en el cerebro

Incluso la breve asesoría puede motivar a muchas personas a hacer cambios en los ejercicios que realizan. Dado el bajo riesgo de los efectos secundarios y los efectos positivos sustanciales, es una opción importante a considerar si desea mejorar su bienestar mental. Modificado de: <https://blogs.psychcentral.com/dbt/2011/11/how-exercise-impacts-your-mental-health/>

COMO USAR SU EAP: ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para mas informacion, visita nuestro sitio web a www.ERCincorp.com or simplemente llame 1-800-222-8590.