



El Vínculo Entre la Salud Mental y la Salud Física

El ejercicio no solo ayuda a mejorar tu salud física, ¡sino que también ofrece numerosos beneficios para tu salud mental! El ejercicio puede ayudarte a dormir mejor por la noche, a sentirte con más energía durante el día y a mejorar tu estado de ánimo. Incluso puede contribuir a aliviar los síntomas de enfermedades mentales.

El ejercicio libera endorfinas, dopamina y serotonina: sustancias químicas que actúan en conjunto para mantenerte feliz. Un estudio reveló que correr durante 15 minutos al día o caminar durante una hora ¡puede incluso ayudar a reducir el riesgo de depresión! Hacer ejercicio también sirve como una excelente distracción de los pensamientos que rondan por tu mente, ayudándote a liberar el estrés y la tensión para así conectar con el momento presente.

Pero no te preocupes; no hace falta ser un fanático del ejercicio para disfrutar de estos beneficios. Aunque el consenso general sugiere que lo ideal es realizar unos 30 minutos de ejercicio unas cinco veces por semana, cualquier cantidad de tiempo que dediques a la actividad física beneficiará tanto a tu mente como a tu cuerpo. Tampoco debes sentir que cada sesión de entrenamiento tiene que ser extenuante. A menudo, lo más recomendable es realizar ejercicio moderado: aquel que te hace entrar en calor y eleva ligeramente tu ritmo cardíaco y respiratorio. ¡No es necesario sudar a mares ni quedarte sin aliento!

Si bien muchas personas conocen los beneficios del ejercicio, a menudo resulta difícil comprometerse a realizarlo aunque sea una sola vez, y mucho más convertirlo en un hábito. Recuerda: ¡es mejor hacer un poco de ejercicio que no hacer nada en absoluto! Si te sientes demasiado agotado para seguir tu rutina habitual de ejercicios, prueba a dar un paseo de cinco minutos alrededor de la manzana. O bien, intenta incorporar la actividad física a la rutina que ya tienes establecida: prueba a subir por las escaleras en lugar de usar el ascensor, a tomarte un breve descanso para estirar los músculos durante el almuerzo, o a poner tu canción favorita y bailar con entusiasmo en tu habitación. Cualquier actividad que te ponga en movimiento y te haga sentir bien —por grande o pequeña que sea—, ¡vale totalmente la pena!

Referencias

Robinson, Lawrence, et al. "How Does Exercise Improve Mental Health?" HelpGuide.Org, 13 Mar. 2025, www.helpguide.org/wellness/fitness/the-mental-health-benefits-of-exercise.