



## Mayo es el Mes de la Salud Mental

# Comprender el vínculo entre el movimiento y la salud mental

El movimiento tiene un profundo impacto en la salud mental. Practicar una actividad física es 1.5 veces más eficaz para aliviar el estrés, la ansiedad y los síntomas leves o moderados de la depresión que tomar medicamentos antidepresivos.

La conexión entre la actividad física y la salud mental está profundamente arraigada en la íntima relación entre la mente y el cuerpo. Exploreemos cómo el ejercicio influye en su bienestar mental:

- ☑ **Mejora el estado de ánimo:** El ejercicio provoca la liberación de endorfinas, sustancias químicas naturales del cerebro que generan sentimientos de felicidad y euforia. Esta respuesta bioquímica mejora su sensación general de bienestar.
- ☑ **Mantiene la mente despierta:** Las endorfinas levantan el ánimo y agudizan la concentración. El ejercicio estimula la producción de nuevas células cerebrales, reforzando la memoria y ayudando a prevenir el deterioro cognitivo relacionado con la edad.
- ☑ **Alivia los síntomas de salud mental:** La actividad física regular puede aliviar los síntomas de depresión y ansiedad, lo que lleva a una mejora en la salud mental.
- ☑ **Aumenta la resiliencia:** Adoptar el ejercicio como mecanismo de afrontamiento aumenta la resiliencia para gestionar los retos emocionales. Es una alternativa más saludable a las estrategias de evitación, como el abuso de alcohol y drogas o comer en exceso.

Si aún no ha incorporado el ejercicio a su rutina, ¡no se preocupe! Comience caminando o haciendo cualquier otro ejercicio de bajo impacto. Experimente con diferentes actividades hasta que descubra una que le brinde alegría y sea sostenible a largo plazo. ¡Su mente y su cuerpo se lo agradecerán!



Escanee el código QR para visite su sitio web para miembros para obtener más información.