



## May is Mental Health Month

# Understanding the link between movement and mental health

Movement has a profound impact on mental health. Engaging in physical activity is 1.5 times more effective at alleviating stress, anxiety, and mild-to-moderate symptoms of depression than taking antidepressant medications.

The connection between physical activity and mental health is deeply rooted in the intimate relationship between your mind and body. Let's explore how exercise influences your mental wellbeing:

- ☑ **Elevates your mood:** Exercise triggers the release of endorphins—natural brain chemicals that create feelings of happiness and euphoria. This biochemical response enhances your overall sense of wellbeing.
- ☑ **Reduces stress:** Physical activity prompts your body's systems to communicate more closely, particularly when responding to physical stress. This heightened communication helps you respond better to stressors of all kinds.
- ☑ **Keeps your mind sharp:** Endorphins uplift your mood and sharpen your concentration. Exercise stimulates the production of new brain cells, bolstering memory and helping prevent age-related cognitive decline.
- ☑ **Alleviates mental health symptoms:** Regular physical activity can ease symptoms of depression and anxiety, leading to an improvement in mental health.
- ☑ **Builds your resilience:** Embracing exercise as a coping mechanism builds resilience in managing emotional challenges. It's a healthier alternative to avoidance strategies, such as alcohol and drug misuse or overeating.

If you haven't yet incorporated exercise into your routine, don't worry! Start with walking or any other low-impact exercise. Experiment with different activities until you discover one that brings you joy and is sustainable in the long run. Your mind and body will thank you for it!



Scan the QR code or visit [MagellanHealthcare.com/Mental-Health-Month](https://MagellanHealthcare.com/Mental-Health-Month) for more information and helpful resources.



## 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. Exploremos 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 o visite [MagellanHealthcare.com/Mental-Health-Month](https://MagellanHealthcare.com/Mental-Health-Month) para obtener más información y recursos útiles.