



MANTÉNGASE ACTIVO

Mantenerse activo es una herramienta poderosa para mejorar la salud mental

El ejercicio no tiene que ver únicamente con la capacidad aeróbica o el tamaño de los músculos. Si bien el ejercicio es importante para la salud física, también puede tener un impacto profundamente positivo en su salud mental. El ejercicio reduce los niveles de las hormonas del estrés del cuerpo, además de liberar endorfinas, que son sustancias químicas del cerebro que mejoran nuestro estado de ánimo. Esto significa que el ejercicio regular es una forma natural de mejorar enormemente nuestra salud mental.

No importa su edad o donde se encuentre dentro del espectro de estado físico, incluso realizar un poco de ejercicio puede ayudar a:

- ✓ Aliviar el estrés
- ✓ Mejorar la memoria
- ✓ Aumentar la energía
- ✓ Mejorar el sueño
- ✓ Mejorar el estado de ánimo y la autoestima
- ✓ Reducir los síntomas de ansiedad

Consejos para ponerse en movimiento

- **Conviértalo en una prioridad:** ya sea que haga algo de ejercicio por la mañana, durante el almuerzo, por la tarde o por la noche, invierta en usted mismo y destine un horario dentro de su agenda diaria para realizar actividades físicas
- **Conviértalo en un evento familiar:** si su familia está en casa, hágalo como una actividad grupal; salgan a caminar juntos, elijan un estilo de baile divertido para aprender, o intenten un reto de ejercicio en grupo
- **Tome descansos frecuentes:** levántese entre 5 y 10 minutos cada hora para estirarse y mover su cuerpo
- **Aproveche cada actividad como un motivo para moverse más:** encuentre oportunidades para moverse más en todo lo que hace, como hacer las tareas a un ritmo rápido, tomar el camino más largo para ir al buzón, caminar por la casa mientras habla por teléfono, o hacer ejercicios mientras está sentado en una silla
- **Use lo que tiene:** no necesita tener equipos sofisticados ni mucho espacio para moverse; intente hacer ejercicios con su propio peso corporal como abdominales o flexiones de brazos o agregue peso con elementos de uso doméstico como alimentos enlatados; elija actividades simples que pueda hacer en cualquier lugar como yoga y caminar/correr
- **Busque en Internet:** hay miles de recursos en línea para ayudarlo; ya sea que necesite orientación sobre cómo hacer correctamente un ejercicio con su propio peso corporal o que quiera encontrar una nueva rutina para probar, busque ideas en Internet
- **Conviértalo en algo divertido:** el ejercicio debe ser algo que le guste; pruebe diferentes actividades hasta que encuentre una que le guste y que le den ganas de ponerse en movimiento

Recursos

<https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/exercise-during-coronavirus.htm>

<https://www.exosathome.com>

Una experiencia interactiva en la web que proporciona orientación y motivación

<https://www.youtube.com>

Explore o busque en los miles de canales gratuitos de ejercicios para hacer en casa