



MANTENTE ACTIVO/A

Mantenerse activo/a es una poderosa herramienta para mejorar la salud mental

El ejercicio no se refiere solo a la capacidad aeróbica o al tamaño de los músculos. El ejercicio, además de su importancia para la salud física, puede tener un impacto profundamente positivo en tu salud mental. El ejercicio reduce el nivel de hormonas del estrés en el cuerpo, además de liberar endorfinas, sustancias químicas del cerebro que mejoran nuestro estado de ánimo. Esto significa que el ejercicio habitual es un modo natural de mejorar significativamente nuestra salud mental.

No importa la edad, o dónde estés en el espectro de la forma física, incluso pequeñas dosis de ejercicio pueden ser de ayuda:

- ✓ Alivia el estrés
- ✓ Mejora la memoria
- ✓ Aumenta la energía
- ✓ Mejora el sueño
- ✓ Estimula el ánimo y la autoestima
- ✓ Reduce los síntomas de ansiedad

Consejos para moverse

- **Convértelo en una prioridad:** Si quieres hacer algo por la mañana, durante la hora del almuerzo, o por la noche, invierte en ti mismo/a y haz un hueco en tu horario para la actividad
- **Convértelo en un evento familiar:** Si tu familia está en casa contigo, haz de ello una actividad de grupo; id a dar un paseo juntos, escoged un baile divertido que queráis aprender, o probad un nuevo reto de ejercicio en grupo
- **Toma descansos frecuentes:** Ten por costumbre tomar de 5 a 10 minutos cada hora para estirar y mover el cuerpo
- **Utiliza cada actividad como un motivo para moverte más:** Encuentra oportunidades para moverte más en todo lo que haces, como hacer las tareas a ritmo ligero, tomar la ruta más larga para hacer un recado, caminar por la casa mientras hablas por teléfono, o hacer ejercicios mientras estás sentado/a
- **Usa lo que tengas:** No necesitas un equipo sofisticado o mucho espacio para moverte; prueba ejercicios con el peso corporal, como abdominales superiores o flexiones, o añade peso con artículos del hogar como artículos enlatados; escoge actividades sencillas que puedas realizar en cualquier sitio como el yoga y caminar/correr
- **Busca online:** Hay miles de recursos online para ayudarte. Si necesitas una guía sobre cómo realizar ejercicio con el peso corporal o si quieres encontrar una rutina nueva para probar, busca ideas online
- **Haz que sea divertido:** El ejercicio debe ser algo de lo que disfrutar; prueba diferentes actividades hasta que encuentres una que disfrutes y que te haga querer moverte

Recursos

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

<https://www.exosathome.com>

Una experiencia interactiva con la web que proporciona guía y motivación

<https://www.youtube.com>

Navega o busca en miles de canales rutinas gratis para hacer en casa