

Levántese el Ánimo con Ejercicios

¿Siente tristeza? Sacúdasela de encima.

Ya sea con una caminata vigorosa alrededor de la manzana o levantando pesas en el gimnasio, el ejercicio regular puede mejorar su bienestar emocional y hasta ayuda a reducir el impacto que la depresión pueda tener en su mente y cuerpo.

Cómo ayuda el ejercicio a aliviar los sentimientos de depresión

El ejercicio intenso estimula la segregación de endorfinas. Es bien sabido que las endorfinas, los analgésicos naturales del organismo, promueven una sensación de bienestar y aumentan sentimientos de felicidad. Además, los movimientos repetitivos tales como los que se utilizan al caminar, nadar o montar bicicleta, aumentan la producción de serotonina, una sustancia química que se encuentra en el cerebro. Estudios realizados sugieren que podría haber un vínculo entre bajos niveles de serotonina y la depresión.

El ejercicio también contraataca los síntomas físicos de la depresión tales como poca energía, pérdida del apetito y mala calidad de sueño. Sin embargo, el hacer ejercicios poco antes de acostarse puede dificultar el sueño. Por lo general, el mantenerse en forma ayuda a promover un mayor sentido de auto estima y control sobre la propia vida.

Sin embargo, el ejercicio no es una cura para la depresión clínica. Si usted está experimentando cambios de apetito y peso, pérdida de energía, cambios en sus hábitos de sueño o sentimientos de tristeza o desesperanza que han durado por un par de semanas o más, es posible que esté sufriendo una depresión clínica. De ser así, por favor, busque ayuda profesional. La depresión es una condición muy común y se puede tratar.

El ejercicio correcto para usted

Cualquier forma de ejercicio le dará más energía y ayudará a aliviar la melancolía. Las actividades menor intensas tales como caminar o ejercicios no aeróbicos como levantamiento de pesas pueden tener los mismos efectos de levantarle el ánimo que correr u otras actividades aeróbicas.

Puede resultar difícil empezar un régimen de ejercicio y mantenerse motivado. Haga la prueba con estas sugerencias para planear un régimen de ejercicios que le dé resultados.

- Escoja una actividad que le gusta.
- Intente hacerla durante por lo menos 20 a 30 minutos tres a cuatro veces por semana.
- Establezca una rutina que le sea fácil de seguir y fije metas que sean razonables para usted.



thrive!

live and work well

Recuerde que con cada paso, vuelta de piscina o caminata está en camino a sentirse mejor por dentro y por fuera.

- Para evitar el aburrimiento, cambie la hora a la que hace sus ejercicios y los ejercicios mismos también.
- Busque clases de ejercicios con un horario fijo.
- Encuentre la ayuda de otra persona que haga ejercicios con usted, o la de un entrenador personal.
- Haga los ejercicios en un lugar seguro y relajante, especialmente cuando se trate de actividades al aire libre. Por ejemplo, cuando corra o camine, hágalo en calles tranquilas del vecindario en lugar que bulliciosas calles de la ciudad y evite hacer ejercicios al aire libre cuando ya esté oscuro.

¿Sabía usted?

Hay actividades de la vida diaria como las siguientes que le dan un nivel moderado de actividad:

Actividad	Tiempo
Trabajar en el jardín	30-45 minutos
Subir y bajar escaleras	15 minutos
Lavar ventanas o pisos	45-60 minutos
Empujar un coche de bebé una milla	30 minutos
Meter canastas en baloncesto	30 minutos
Barrer hojas secas	30 minutos
Saltar soga	15 minutos

Comience despacito para evitar lastimarse. Es normal que los músculos duelan un poco después de hacer ejercicios, pero si el dolor persiste por más de dos horas, es posible que haya exagerado. No dude en comunicarse con su médico si el dolor persiste y piensa que puede haberse lastimado. Además, si tiene alguna condición médica o no ha hecho ejercicios regularmente, asegúrese de consultar a su médico antes de comenzar un nuevo régimen de ejercicios.

Cuerpo sano — mente sana

El ejercicio puede ser entretenido y fácil. Suba escaleras en lugar de las escaleras mecánicas o camine por el vecindario con un amigo. Sea lo que sea que usted elija hacer, recuerde que con cada paso, vuelta de piscina o caminata está en camino a sentirse mejor por dentro y por fuera.

Recursos

<http://www.justmove.org/>

Sitio Web de ejercicios de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) que ofrece recursos y consejos sobre el bienestar físico.

<http://www.fitness.gov/>

El Consejo del Presidente sobre el Bienestar Físico (President's Council on Physical Fitness) incluye consejos y artículos.

<http://www.shapeup.org/>

Ofrece consejos y sugerencias sobre nutrición, manejo del peso y el bienestar físico.

live and work well

thrive!

Haga desaparecer la melancolía con la meditación

La meditación es una herramienta poderosa para mejorar su bienestar físico y emocional. Más aún, es fácil de aprender, no cuesta casi nada y se puede practicar en casa.

Uno de los métodos más populares de meditación se llama la "respuesta de relajación" ("Relaxation response"). Desarrollado por el Dr. Herbert Benson, médico y fundador del Instituto Médico de la Mente y el Cuerpo (Mind/Body Medical Institute) de la Escuela de Medicina de Harvard, esta técnica sencilla sólo requiere 10 a 20 minutos diarios.

1. Siéntese cómodo en un lugar tranquilo.
2. Cierre los ojos.
3. Relaje todos los músculos, comenzando por los pies y siguiendo hacia arriba hasta la cara. Manténgalos relajados.
4. Respire por la nariz. Preste atención a su respiración. Mientras respira, inhalando y exhalando, repítase a sí mismo una palabra, frase o sonido. Elija una palabra o frase que signifique algo para usted para que enfocar su atención en ella le resulte natural.
5. Deje que la relajación ocurra a su propio ritmo. No se preocupe si algún pensamiento lo distrae porque eso es normal. Simplemente reconozca ese pensamiento y regrese a la palabra o frase que está repitiendo.
6. Continúe así durante 10 a 20 minutos. Cuando termine, siéntese tranquilo por unos minutos más, primero con los ojos cerrados y después abiertos. No se pare enseguida, espere unos minutos.

Si desea aprender más acerca de los beneficios de la meditación, visite www.meditationsociety.com.