

El Vínculo Esencial: Ejercicio y Salud Mental

Nicole A. Jensen-Velez

La actividad física es crucial ya que previene numerosas enfermedades cardiovasculares, y mentales. Aunque muchos creen que el ejercicio se limita a mejorar la apariencia física, su verdadero valor radica en promover la salud. Por esto, su impacto trasciende lo físico, incluyendo diversos beneficios para el bienestar integral.

Entonces, ¿cómo se relaciona la actividad física con la salud mental? Al realizar ejercicios, el cuerpo comienza a liberar químicos llamados “endorfinas” y estos comienzan a interactuar con los receptores del cerebro para reducir la percepción del dolor. También, la endorfina se asocia a la hormona de la felicidad, y tiene un efecto similar a la morfina (Fulghum Bruce, 2022). Por esta razón es que al finalizar la actividad física la mayoría de las personas se sienten felices y surge el deseo de volver a realizarlo por el rol de la dopamina que ayuda a motivar y tiene un efecto adictivo (Mid-Atlantic Permanente Medical Group, 2021). No solo la actividad ayuda al individuo a sentirse mejor mental y emocionalmente, sino que también contribuye a disminuir enfermedades como la artritis, la ansiedad, el cáncer, la demencia, la diabetes, entre otras (Mayo Clinic, 2023).

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), se recomienda al menos 150 minutos a la semana de actividad física por lo que recomiendan que lo dividan en 30 minutos, 5 veces a la semana. El CDC recomienda hacer diferentes intensidades de actividad física para lograr aumentar la masa muscular.

Cabe destacar que la mente influye en cómo se siente el cuerpo. Por esta razón, es importante trabajar en armonía con cada parte de nuestro ser. Si la mente se agota y el estrés aumenta, el cuerpo comenzará a sufrir las consecuencias, y viceversa: si no se cuida el cuerpo, la mente fallará. El ejercicio se debe implementar y formar parte de la rutina diaria de cada individuo. Aunque pueda parecer mucho dedicar 30 minutos en medio de las ajetreadas rutinas, es fundamental crear conciencia y reemplazar ese tiempo que se pasa en las redes sociales con el celular, y verlo como una inversión a la salud para vivir una vida plena.

Referencias

Bruce, D. F., PhD. (2022, April 1). *Exercise and depression*. WebMD.

<https://www.webmd.com/depression/exercise-depression>

Mayo Clinic Staff. (2023, January 14). *Exercise and chronic disease: Get the facts*. Mayo

Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise-and-chronic-disease/art-20046049>

Mid-Atlantic Permanente Medical Group. (2021, December 22). *Regular Exercise Benefits*

Both Mind and Body: A Psychiatrist Explains.

<https://mydoctor.kaiserpermanente.org/mas/news/regular-exercise-benefits-both-mind-and-body-a-psychiatrist-explains-1903986>

Move more; sit less. (2023, June 22). Centers for Disease Control and Prevention.

<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/index.htm>