

Entendiendo Cómo balancear el Estrés a través del Ejercicio

La Sociedad del Manejo del Estrés (The Stress Management Society) define el estrés como: "una situación que demanda que una persona exceda los recursos, habilidades o la capacidad para hacerle frente a una situación."

Hay muchas fuentes de estrés en nuestra vida moderna y muchos estudios reconocen que el ejercicio puede actuar como un calmante para el estrés.

- El ejercicio aumenta las endorfinas. La actividad física libera estas sustancias químicas que ayudan a su cerebro a "sentirse bien."
- El ejercicio es la meditación en movimiento. La actividad física puede permitir que su mente se enfoque en lo que es importante y se olvide de las irritaciones menores de la vida cotidiana.
- El ejercicio mejora su estado de ánimo. La actividad física puede mejorar el sueño y disminuir los sentimientos de ansiedad.

Empezando y Manteniendo un Programa de Ejercicio

- Si usted no ha hecho ejercicio con regularidad, puede ser mejor que hable con su médico antes de comenzar una nueva rutina.
 - Camine antes de correr. Empiece despacio y forme su rutina de ejercicios gradualmente. Esto le ayudará a evitar lesiones o sentirse abrumado y con ganas de renunciar.
 - Elija algo que le guste hacer. Algunos ejemplos son: caminar, trotar, yoga, tai chi, ciclismo, tenis, golf, jardinería y la natación.
 - Ponga el tiempo de ejercicio en su agenda como si fuera una cita. Es una cita que está haciendo para usted mismo.
 - Establezca metas realistas. Anote las metas específicas que son medibles, alcanzables y que tienen un plazo de tiempo.
 - Busque un amigo para que sea su compañero de ejercicio. Establezca un tiempo para caminar con alguien o júntese con alguien en el gimnasio, esto es un incentivo poderoso para poder seguir adelante con sus metas de ejercicio.
-

Guías federales recientes sobre el ejercicio:

- Para beneficios sustanciales para la salud, los adultos deben hacer por lo menos 2 horas y media a la semana de ejercicio de intensidad moderada o 1 ¼ de hora a la semana de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa.
- Cuando las personas mayores no pueden hacer 2 ½ horas de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana, deben ser tan activos físicamente como sus capacidades y sus condiciones se los permita.
- Cuando los adultos con discapacidad no están en condiciones de cumplir con las guías federales, deben participar en la actividad física regular de acuerdo a sus capacidades y deben evitar la inactividad.
- Los adultos con discapacidades deben consultar a su proveedor de atención médica acerca de las cantidades y tipos de actividad física que son apropiados para sus habilidades.
- Los adultos con condiciones crónicas obtendrán importantes beneficios de salud de la actividad regular física que esté de acuerdo con los tipos y cantidades de actividad que su médico considere apropiadas.
- Los niños y adolescentes deben tener 1 hora o más de actividad física diaria. Esto debe incluir primeramente ejercicios aeróbicos, así como el fortalecimiento muscular y ejercicios de fortalecimiento de los huesos.

Otras formas de minimizar el estrés más allá del ejercicio:

- Aprenda a decir "no" a las labores y responsabilidades adicionales.
- Administre su tiempo. Dé prioridad a las labores que necesita hacer usted mismo, e identifique lo que le puede delegar a otros. Determine el tiempo para cuando sus labores deben estar terminadas y también determine las labores que puede quitar de su lista.
- Rechace la energía negativa de su vida. Deje a un lado rencores y molestias menores.
- Haga actividades que le den alegría: vea una puesta de sol, de un paseo por el bosque, acaricie a un perro, juegue con un gatito, vuelva a leer su novela favorita junto con una taza de té, cante su canción favorita, toque un instrumento musical, escriba un poema, corte flores, vea una comedia con sus amigos, dé un abrazo, tome un baño de espuma, vuele un papalote, vaya a un café y vea a la gente pasar, tome una siesta, disfrute de obras de arte, camine en un laberinto, medite, vaya al mar, vaya a que le den un masaje, acuéstese temprano.

Adaptado de la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud, la Ansiedad y la Asociación de Depresión de América, de la Clínica Mayo, y de la Sociedad del Manejo de Estrés de EE.UU.

Para más información visite: www.health.gov or www.stress.org
