

# Estar activo cuando tienes depresión o ansiedad

Exercise is Medicine®

AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE®

¿Quieres sentirte mejor, moverte mejor y dormir mejor? Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta para una mejor salud, ¡incluso cuando se hace por unos pocos minutos!

Estudios han demostrado que la actividad física puede reducir síntomas de depresión y ansiedad de manera efectiva como los medicamentos - y sin efectos secundarios no deseados. Incluso un poco de ejercicio de baja intensidad puede ayudarte. Mayores cantidades de ejercicio más vigoroso tienen un efecto aún mayor. El ejercicio también disminuye los síntomas de ansiedad, tanto en general como al momento de presentarlos.

Tanto la actividad aeróbica como el entrenamiento muscular pueden usarse para atenuar la depresión y la ansiedad, solo o en combinación con otros tratamientos como medicamentos y terapia. Habla con tu médico sobre lo que podría funcionar mejor para ti.

Comienza donde estás. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.

## Empezando

### Comienza de a poco

Si tienes problemas para encontrar la energía o motivación para hacer ejercicio, busca una actividad que disfrutes y ponte metas pequeñas y realistas. Comienza con períodos cortos (como 5, 10 o 15 minutos, o ponte la meta de caminar alrededor de la cuadra). Aumenta gradualmente.



### Conéctate

Mantenerse activo con otros puede mejorar tu estado de ánimo y ayudarte a salir de un estado de ánimo triste o ansioso. Únete a un club, equipo deportivo o grupo de actividades en línea. Encuentra un compañero de actividades y reúnanse regularmente para hacer algo que ambos disfruten.



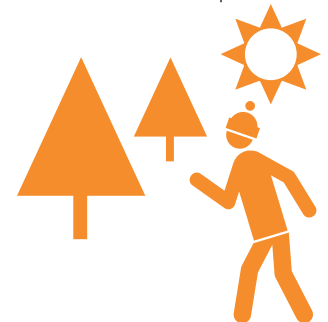
### Motivación

¿Qué te ayudará a seguir un plan de actividades? A algunas personas les resulta útil programar actividades a cierta hora del día. A otros, proponerse un reto físico.



### Mantente activo al aire libre

Te beneficiarás de ser activo al aire libre o en la naturaleza, especialmente si tienes un trastorno afectivo estacional (TAE). ¡Abrígate en invierno para beneficiarte de esta forma natural de fototerapia!



### Para mantenerse seguro y sin lesiones:

- Comienza con un esfuerzo ligero a medio.
- Aumenta gradualmente el ritmo y el tiempo que pasas activo.  
¡Comienza con poco y despacio!
- Haz calentamiento y enfriamiento (a un ritmo fácil) antes y después del ejercicio.

# Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta el ritmo cardíaco y la respiración. Comienza con al menos 150 minutos / semana de actividad de intensidad moderada (como una caminata rápida, ciclismo ligero o ejercicio acuático) y aumenta a una actividad vigorosa (como trotar, tenis o senderismo).

## ¿Qué?

Cualquier actividad rítmica



## ¿Con qué frecuencia?

3 - 5 días / semana



## ¿Qué tan intenso?

Bastante ligero a algo difícil



## ¿Cuánto?

Comienza con unos minutos. Aumenta gradualmente hasta 30-60 minutos durante el día.



**Recuerda:** Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. O trata de acumular hasta 20-30 minutos. Sé activo como sea y donde puedas. Para perder peso, haz el doble de actividad física.

## Precauciones sobre la actividad aeróbica

- Algunos medicamentos psicotrópicos pueden causar mareos, movimiento lento y problemas de coordinación, especialmente cuando comienzas a tomarlos o cambias la dosis. Consulta con tu médico sobre estos efectos.
- Bebe muchos líquidos antes, durante y después del ejercicio.

# Entrenamiento muscular



El entrenamiento muscular, por ejemplo, trabajar con pesas o bandas de resistencia, te hace más fuerte y mejora tu salud en general. Además, el entrenamiento muscular puede hacer que las actividades diarias como levantar la canasta de ropa o trabajos de jardinería, sean más fáciles y seguras.

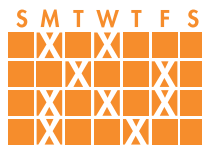
## ¿Qué?

Pesas de mano, bandas de resistencia, máquinas de pesas o tu propio cuerpo (por ejemplo, flexiones en el mostrador de la cocina o sentadillas con una silla)



## ¿Con qué frecuencia?

2-3 días / semana  
\* Día de descanso entre entrenamientos



## ¿Qué tan intenso?

Comienza con un esfuerzo ligero. Aumenta el esfuerzo hasta medio o duro.



## ¿Cuánto?

10-15 repeticiones para comenzar (para cada grupo muscular principal). Acumula hasta 8-12 repeticiones de arduo esfuerzo. Repite 2-4 veces.



**Recuerda:** Si lo necesitas, obtén ayuda de un profesional certificado en ejercicio. Ellos pueden enseñarte la forma correcta de hacer ejercicios y cómo respirar adecuadamente.

# Otros tipos de actividad física

Yoga, Pilates y Tai Chi pueden mejorar tu estado de ánimo y se ha demostrado que ayudan a muchas personas con depresión o ansiedad. Para mejorar la flexibilidad, estira un músculo hasta el punto de sentir tensión durante 10-30 segundos (30-60 segundos para adultos mayores).

¿Cómo comenzaré esta semana? \_\_\_\_\_