



Beneficios del ejercicio para la salud mental



Descripción general

Todos sabemos que el ejercicio regular es bueno para el cuerpo. Pero ¿sabía usted que también es bueno para el cerebro? Cuando se sienta deprimido o ansioso, el ejercicio es una de las cosas que puede ayudarle a sentirse mejor. Aprendamos más al respecto.

¿De qué manera ayuda?

¿Cómo mejora la salud mental con el ejercicio? Cuando se hace ejercicio, el cuerpo libera potentes sustancias químicas naturales que influyen en el cerebro. Estas sustancias químicas reducen la ansiedad. Le ayudan a sentirse tranquilo y relajado. Y mientras se concentra en hacer ejercicio, su mente no está pensando en otras cosas que pueden causar estrés y preocupación. El ejercicio le da un respiro a su mente de los pensamientos negativos.

Interacción social

También se obtienen otros beneficios para la salud mental. El ejercicio tiene la virtud de ponernos en contacto con otras personas. Quizá le guste salir a correr con un amigo. Tal vez haga ejercicio en un gimnasio. O simplemente salude a los desconocidos con los que se cruza en el camino. La interacción social que nos proporciona el ejercicio hace que mejore nuestro estado de ánimo.

Otros beneficios

Si no está contento con su cuerpo, el ejercicio puede ayudarle a ponerse en forma. Eso le dará un impulso de confianza en sí mismo. Y si es una persona que tiende a utilizar el alcohol o la comida chatarra para hacer frente al estrés, un programa de ejercicio puede ayudarle a prescindir de esos malos hábitos.

Conclusión

El ejercicio no es la cura para todos los problemas de salud mental, pero sí puede ayudar a que se sienta mejor. Si sufre depresión o ansiedad, hable con su médico para asegurarse de que recibe el apoyo que necesita.

