

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD MENTAL: CLAVE PARA EL DESARROLLO INTEGRAL



La actividad física y la salud mental: Habla nuestro Deportólogo

La salud mental y la actividad física juegan un papel muy importante, ya que nos ayudan a mantener vida saludable y una rutina de ejercicios para mantener un equilibrio en ambas esferas, la física y mental.

Por esa razón, hablamos con Alejandro Soler, médico Deportólogo de la Universidad de La Sabana, quien nos cuenta más sobre la relación entre hacer ejercicio y la salud mental, sobre todo en época de cuarentena.

¿Qué tan importante es la actividad física en cuarentena?

La actividad física regular es de vital importancia para poder mantenernos saludables. Está demostrado que es el mejor medicamento que existe en el mercado, ya que previene enfermedades de tipo cardiovascular, como la hipertensión; metabólicas, como la diabetes y la obesidad y hasta enfermedades mentales; pues, ayuda a combatir la depresión y la ansiedad. Estos últimos trastornos son importantes ya que pueden estar presentándose con más frecuencia durante el confinamiento.

¿Hay alguna relación entre la salud física y mental?

Claro que sí, de hecho, la **Organización Mundial de la Salud** (OMS) define la salud cómo un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades. También expresan que no hay salud total con ausencia de la salud mental, ya que existe un vínculo muy fuerte entre una y la otra. Por esa razón, las asociaciones son:

- Una pobre salud mental es un factor de riesgo para condiciones físicas crónicas.
- Personas con condiciones mentales complejas están en riesgo elevado de experimentar condiciones físicas crónicas.
- Personas con condiciones físicas crónicas están en riesgo de desarrollar una pobre salud mental (OMS).

Dado lo anterior es fundamental que para promover una buena salud mental se incentive la actividad física regular, se tenga una alimentación saludable y buenos espacios de soporte social.

¿Puede la actividad física ser un factor motivacional para las personas?

Las personas que realizan ejercicio de manera regular tendrán beneficios sobre su salud física y un impacto positivo sobre su salud mental. Adicional, podrán disfrutar el día con mayor energía, pues liberarán endorfinas que generan una sensación de bienestar; tendrán una mejor calidad de sueño, aumentarán su capacidad de concentración, mejor rendimiento académico y una disminución de niveles de estrés y ansiedad entre otros. Para poder lograr esto no es necesario ser un deportista de alto rendimiento, se recomienda una actividad física de intensidad moderada, con al menos 150 minutos de entrenamiento aeróbico semanal.

¿Cómo poder tener hábitos de ejercicio en casa?

Para eso lo más importante será la disposición y mantener una rutina, de esa manera se va adaptando el organismo, es importante en épocas de pandemia evitar realizar jornadas mayores de 60 minutos y con intensidades mayores al 80% de la frecuencia cardíaca máxima; acá algunos tips:

Puede realizar ejercicios aeróbicos mientras se encuentre en casa como colocar música y caminar rápidamente por la casa, o utilizar las escaleras por 10-15 minutos entre dos a tres veces al día. Salte lazo, baile, haga algún video de ejercicio.

También, se deben realizar actividades de fortalecimiento muscular, utilizando cualquier elemento en la casa que pueda tener un peso que pueda manejar sin problema o que simule aquellos que estaba manejando antes de la cuarentena. Encuentre formas de hacer ejercicios simples en casa (sentadillas, abdominales, sentarse y pararse de la silla, flexiones de pecho, etc).

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD MENTAL: CLAVE PARA EL DESARROLLO INTEGRAL



Si usted es de las personas que no realizaba actividad física y desea comenzar, hágalo de manera progresiva. Puede conectarse a las clases diarias del CAF Virtual para comenzar una adaptación deportiva.

Es importante recordarle a la comunidad universitaria que siempre debe haber hidratación a la mano, tomar agua antes, durante y después del ejercicio. Además, si va a practicar ejercicio afuera de su casa mantenga las recomendaciones del Gobierno, utilice tapabocas, guarde la distancia social, tenga protector y gel antibacterial.

En definitiva, todas estas recomendaciones demuestran la importancia de realizar actividad física y cómo está contribuye a un equilibrio con la salud mental. Recuerde que desde #BienestarUnisabana se han dispuesto diferentes formas para seguir llevando estas actividades de manera remota, puede consultar la parrilla semanal en: <https://www.unisabana.edu.co/bienestar-universitario/actividades-bienestar-en-linea/?L=0>