



Reduzca la depresión con el ejercicio

6 consejos para moverse más

Aunque hay muchos tratamientos disponibles para la depresión, incluyendo los medicamentos y la terapia, se ha demostrado que el ejercicio es una herramienta eficaz para controlar los síntomas de la depresión. Estas son seis ideas para moverse más durante su rutina diaria.

- 1. Cambie su mentalidad.** En vez de pensar en la actividad física como una tarea, ¡piense en ella como una forma para que el cuerpo libere hormonas de la felicidad (endorfinas)!
- 2. Camine.** Caminar es una actividad eficaz y accesible para la mayoría de la gente. En un estudio, los adultos que caminaron enérgicamente durante 2.5 horas a la semana lograron reducir su depresión en un 25%.
- 3. Levante pesas.** Comience a levantar pesas para desarrollar sus músculos y aumentar el nivel de confianza. Si usted tiene más músculo, su cuerpo quemará más grasa, lo que es bueno para su sistema cardiovascular.
- 4. Inscribese en un gimnasio o tome una clase de prueba.** La interacción social es un pilar importante del bienestar. Esto puede ayudarle de muchas maneras a integrarse a la comunidad y a encontrar personas con las que usted puede acudir si necesita apoyo.
- 5. Asegúrese de que sea divertido.** El ejercicio no tiene por qué ser aburrido. Pruebe cosas nuevas y variadas para encontrar algo que no sólo le haga moverse, sino que también sea divertido.
- 6. Póngase objetivos alcanzables.** Para aumentar su nivel de confianza, establezca metas que usted esté seguro de poder alcanzar (aunque al principio parezcan fáciles). Por ejemplo, salga a caminar durante 10 minutos tres veces al día.

Fuentes: [APA.org](https://www.apa.org), noviembre del 2022; CDC - Preventing Chronic Disease, septiembre del 2019



**¿Quiere
saber más?**

Visite
[Blog.PacificSource.com](https://blog.pacificsource.com).

