



■ La importancia del deporte en nuestro bienestar y salud

Siempre hemos escuchado que la realización de actividad física es importante para mantener cuerpo y mente sanos. ¿Cuáles son los beneficios del deporte? ¿Cómo integrarlo a nuestras vidas?

Un estilo de vida saludable no solo pasa por una buena alimentación, también implica la realización de actividad física. El practicar deporte contribuye tanto a la salud física como mental, previniendo una serie de enfermedades y mejorando nuestro ánimo y vitalidad. Afortunadamente existe una gran variedad de actividades que pueden realizarse tanto aire libre como en interiores, pudiéndose adaptar a los gustos y ritmo de vida de cada persona. Lo importante es no mantener un estilo de vida sedentario puesto que está asociado al desarrollo de ciertas enfermedades.

■ ¿Por qué realizar deporte?

Es conocida la asociación que existe entre el deporte y la vida sana. Más allá de las razones estéticas que pueden llevar a las personas a realizar actividad física, el ejercicio puede contribuir a mejorar muchos aspectos de la salud tanto física como mental, previniendo y controlando muchas enfermedades y ayudándolo a sentirse mejor.



■ ¿Cuáles son los beneficios de realizar actividad física?

Los beneficios de realizar deporte son múltiples y abarcan mejoras tanto en la salud física como mental de una persona. En este sentido, los principales aportes del ejercicio a nuestra vida son:

- 1. Aumentar el tiempo de vida.** Al realizar actividad física regularmente, la esperanza de vida de una persona puede aumentar hasta 1,3 si realiza ejercicio moderado y 3,7 años si mantiene un estilo de vida muy activo.
- 2. Mejora la atención, la memoria y la capacidad de resolver problemas.** La realización de actividad física (deporte) a cualquier edad permite mejorar las funciones cognitivas.
- 3. Disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.** Según los estudios, las personas que realizan ejercicio físico regularmente tienen entre un 20% y 35% menos de probabilidades de presentar enfermedades cardiovasculares, cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares.
- 4. Disminuye el riesgo de presentar diabetes mellitus tipo II** En comparación con las personas muy sedentarias, las personas que realizan actividad física tienen entre un 30% a 40% menos de probabilidades de desarrollar esta enfermedad.
- 5. Disminuye la probabilidad de desarrollar cáncer.** Al llevar una vida sana y realizar deporte regularmente, las probabilidades de desarrollar cáncer de colon disminuyen entre 20% a 30%, y un 20% en el caso del cáncer de mamas.
- 6. Previene la obesidad.** Al gastar la energía que consumimos a través de la comida, la actividad física contribuye al control del peso.



Junto a lo anterior, la actividad física también reporta grandes beneficios a nuestra salud mental, previniendo enfermedades y mejorando la autoestima. En concreto, algunos de los aportes del deporte son:

- 1. Contribuye a mejorar la depresión.** Si bien no es la cura a esta enfermedad, la actividad física tiene un efecto positivo demostrado en aquellas personas con depresión.
- 2. Disminuye el riesgo de presentar depresión y demencia.** Estudios estiman que el deporte disminuye entre un 20% y 30% el riesgo de padecer depresión y un 20% la probabilidad de presentar demencia.
- 3. Tiene un impacto favorable sobre los síntomas de la esquizofrenia,** disminuyendo las alucinaciones y la apatía o desmotivación, además de disminuir la reaparición de síntomas psicóticos y favorecer la adherencia al tratamiento.
- 4. Contribuye a la mejora de las personas con episodios psicóticos.** El ejercicio físico es parte del tratamiento integral y contribuye a la mejoría de personas que presentan episodio psicótico.
- 5. Mejora la calidad de vida y la autoestima,** favoreciendo también una mejor reinserción social, laboral y escolar.

■ ¿Cómo integrar la actividad física a la rutina diaria?

Generar un cambio en el estilo de vida no siempre es tarea fácil. El integrar el deporte a la rutina diaria puede presentar ciertas dificultades, especialmente para las personas que llevan una vida sedentaria o con poca actividad física.

En esos casos, es importante encontrar una actividad que sea compatible con sus intereses y que le permita empezar lentamente. Hacer más intensas las actividades diarias e introducir pequeños



cambios, pueden ser buenas formas de familiarizarse con la actividad física. Junto a ello, tener un compañero de ejercicio y realizar actividades paralelas, como escuchar música, puede motivarlo/a y hacer más entretenido el ejercicio. También es importante fijar metas y mantener un registro de la actividad realizada y su progreso, lo cual permitirá un mejor monitoreo y aumentará la motivación.

Es importante encontrar una actividad que le motive y que usted pueda realizar conforme con su edad. Si siente que necesita asesoría sobre el deporte o actividad más adecuada para usted, es recomendable consultar con un especialista.

La realización de deporte o actividad física es clave para mantener un buen estado de salud. El ejercicio reporta una serie de beneficios para la salud tanto física como mental, contribuyendo a controlar el peso, mantener un corazón sano, previniendo enfermedades, combatiendo la depresión y mejorando la autoestima. Cabe destacar que nunca es tarde para empezar a realizar actividad física y disfrutar de sus beneficios, lo importante es generar un hábito que permita integrar el deporte a nuestra vida diaria.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados*



■ Referencias

Franco et al. «Effects of Physical Activity on Life Expectancy With Cardiovascular Disease.» *Arch Intern Med* 165, n° 20 (2005): 2355-2360.

Gorczyński, Paul, y Guy Faulkner. «Exercise Therapy for Schizophrenia.» *Schizophrenia Bulletin* 36, n° 4 (2010): 665-666.

Lee et al. «Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy.» *Lancet* 380, n° 9838 (2012): 219-229.

Lutgens et al. «Psychological and psychosocial interventions for negative symptoms in psychosis: systematic review and meta-analysis.» *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science* 210, n° 5 (2017): 324-332.

Medline. *Beneficios del ejercicio*. 11 de septiembre de 2018. <https://medlineplus.gov/spanish/benefitsofexercise.html> (último acceso: 22 de agosto de 2018).

Organización Mundial de la Salud. «Global Recommendations on Physical Activity for Health.» 2010. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf> (último acceso: 11 de septiembre de 2018).

Paffenbarger et al. «Physical Activity, All-Cause Mortality, and Longevity of College Alumni.» *The New England Journal of Medicine* 314 (1986): 605-613.

Schuch et al. «Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias.» *Journal of Psychiatric Research* 77 (2016): 42-51.

Smith et al. «Aerobic exercise and neurocognitive performance: a meta-analytic review of randomized controlled trials.» *Psychosomatic Medicine* 72, n° 3 (2010): 239-252.



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

www.bienestarsaval.cl