

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Weekly Wellness & Safety Tips from Work Right NW



## MEJORA TU ESTADO DE ÁNIMO

VOLUMEN 10 | NUMERO 26

POR KELLY TREVINO, MS, ATC

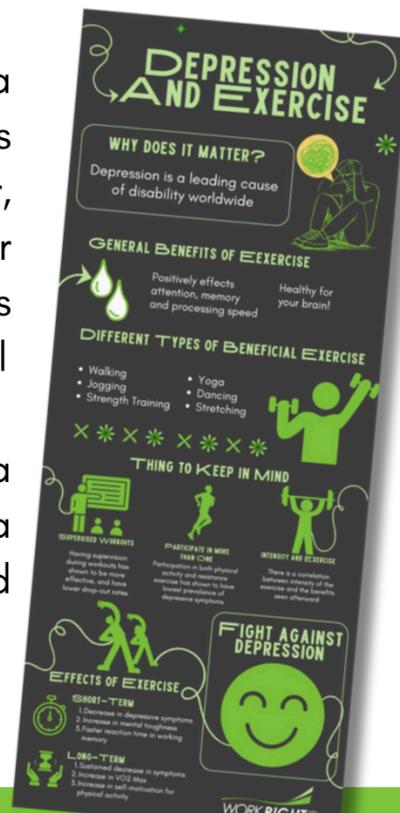
La depresión es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo. Al menos una de cada cinco personas experimentará depresión a lo largo de su vida y no discrimina: todos los géneros, razas y edades pueden desarrollar depresión. Actualmente, el tratamiento para la depresión consiste en medicamentos recetados o una combinación de terapia junto con medicamentos. Sin embargo, los efectos del ejercicio sobre la depresión son un área de interés creciente y pueden ser lo que necesitas para frenar esos días de depresión.

### FLEXIONA ESOS MÚSCULOS, DESTIERRA ESA TRISTEZA

Para algunos, el tratamiento regular no es tan afectivo como para otros, razón por la cual se analiza cada vez más el ejercicio como tratamiento. El ejercicio, como sabemos, tiene un efecto en la salud física, como aumentar el VO2 máx. de una persona y cambiar su IMC. También se ha descubierto que va más allá de lo físico y puede afectar positivamente la salud mental y la depresión. La constancia de la actividad física se ha relacionado con un aumento de la fortaleza mental. También se ha demostrado que un cambio en la atención, la velocidad de procesamiento y la memoria tienen una correlación positiva en la función al participar en ejercicio.

### CONVERTIRSE EN KEN DEL ENTRENAMIENTO

Se ha demostrado que la participación en una actividad física supervisada (un entrenador o un monitor) es más beneficiosa que la actividad física autodirigida. Actividades como trotar, caminar, estirarse, yoga, levantar pesas, etc. son beneficiosas para su salud física y mental. Comienza a establecer una rutina en tu día que incluya algún tipo de actividad física.



### RECUERDA, KEN

El ejercicio no reemplaza el apoyo profesional. De los hombres con problemas comunes de salud mental como ansiedad, estrés o depresión, **el 40 % no han hablado con nadie sobre su salud mental. Acabar con el estigma.** Si usted o alguien que conoce necesita apoyo, ¡hay recursos disponibles para usted! Para asistencia inmediata, llame o envíe un mensaje de texto al 988.



¡LEA MÁS ESCANEANDO EL CÓDIGO QR!

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

