

## MEJORA TU ESTADO DE ÁNIMO

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.

Las investigaciones actuales han demostrado un efecto duradero sobre la presencia de síntomas depresivos a lo largo del tiempo al realizar actividad física. El ejercicio también se correlaciona con un aumento de la materia blanca y gris en las cortezas temporal y frontal en los adultos mayores. 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.

La actividad física también ayuda a liberar endorfinas, que son sustancias químicas del cerebro que actúan como analgésicos naturales y mejoran el estado de ánimo. Al aumentar los niveles de endorfinas, el ejercicio puede ayudar a reducir los sentimientos de tristeza, ansiedad y estrés comúnmente asociados con depresión

### 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. De hecho, se ha demostrado que participar en más de un tipo de actividad física tiene la prevalencia más baja de síntomas depresivos.

Comienza a establecer una rutina en tu día que incluya algún tipo de actividad física. Esto puede dar una sensación de logro y control, que son esenciales para controlar la depresión. Los beneficios del ejercicio sobre la depresión son significativos y amplios.

Incorporar actividad física regular a la rutina puede tener un impacto positivo en el bienestar mental, los niveles de energía, la mejora del estado de ánimo y la calidad de vida general de las personas que luchan contra la depresión.

### 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!



YO...

SOY...

KEN-SUFICIENTE!



**Kelly Trevino, MS, ATC** || Kelly ha estado practicando entrenamiento atlético desde 2018. Recibió su licenciatura en Ciencias del Ejercicio y el Deporte de la Universidad Estatal de Texas, donde también fue miembro de los programas de atletismo y cross country de la universidad. Luego, Kelly asistió a la Universidad Texas A&M y recibió su Maestría en Ciencias en Entrenamiento Atlético. Kelly vive en Rio Rancho, Nuevo México con su esposa, Shelby, y dos perros, Storm y Harvey.



**Work Right NW** is changing the way that companies view workplace hazards. Our focus is on educating the workforce to prevent injury. We provide access to Injury Prevention Specialists in the workplace to address the early signs of discomfort. We are changing the industry one company at a time by helping one person at a time.