



## Resaltan beneficios de la actividad física para mejorar la salud mental

● ¿Sabías que moverte puede cambiar tu vida y tu mente de maneras sorprendentes? La actividad física regular se convierte en una poderosa aliada de nuestra salud mental, ayudando a reducir el estrés, aumentar la felicidad y mejorar la calidad del sueño. Más allá de los beneficios físicos, hacer ejercicio es una de las mejores maneras de cuidar nuestro bienestar emocional y mental.

Según Camilo Bastías, experto de Grupo Cetep, el deporte es un poderoso aliado contra el “darle vueltas” a pensamientos negativos o repetitivos, esos que muchas veces nos estancan y generan ansiedad. “Cuando nos enfocamos en los movimientos y en los objetivos deportivos, dejamos de lado la rumiación, esa tendencia a estar atrapados en problemas o preocupaciones sin fin”, explica. De esta manera, algunos de los beneficios de la práctica deportiva son la reducción del estrés, aumento de la autoestima, combate de la ansiedad y la depresión, mejor calidad del sueño y prevención del deterioro cognitivo ya que el movimiento regular contribuye a mantener nuestro cerebro en forma y a reducir el riesgo de demencia.

CS