

# LO SOCIAL, LA SEGURIDAD Y EL DEPORTE COMO ESTILO DE VIDA

Estimados lectores.

En muchas y en diferentes ocasiones hemos hablado y hecho referencia a todos los beneficios para la salud de cada persona, y que es la que brinda el realizar y hacer actividad física de manera muy frecuente.

En ésta ocasión profundizaremos en los grandes beneficios específicos de forma especial para la salud mental.

Entre muchas entidades y organizaciones, como por ejemplo la organización Mundial de la Salud (OMS), hace bastante tiempo viene trabajando en la gran importancia de fomentar y reactivar la actividad física para poder reducir y prevenir las enfermedades no transmisibles (ENT), como lo son por ejemplo las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, la temida diabetes y algunos tipos de cánceres.

La inactividad física, es decir el estar en un estado y en situaciones de sedentarismo, y según estudios, ocupa el cuarto lugar entre los factores de riesgo de todas las defunciones a escala mundial y lamentablemente existen, incluso también hay estadísticas que mencionan que el 31% de la población del mundo no realiza ninguna actividad física.

Otro aspecto muy importante a resaltar, de la actividad física, es sobre las enormes ventajas que trae para la salud mental de cada persona.

El realizar algún tipo de ejercicio trae toda una serie de mejorías psíquicas y además psicológicas.

Para empezar, genera la producción de neurotransmisores, como la endorfina y serotonina que son hormonas internas fundamentales ya que producen sensaciones de placer y bienestar y mejoran el estado de ánimo.

Es por esta razón que se plantea que la costumbre de moverse ayuda a disminuir o prevenir la tan temida depresión.

Cuando hablamos de salud mental nos referimos a

un amplio abanico de factores. Uno de ellos es el estado de estrés de la actual vida y que puede ocasionar molestias como dolores de cabeza y estados nerviosos.

Aquí también la actividad física aporta su gran importancia para controlarlo ya que está demostrado que realizar alguna actividad o ejercicio disminuye el nivel de cortisol, sustancia liberada en una situación estresante por las glándulas adrenales que produce un aumento de la glucosa en sangre y así los músculos obtienen mayor energía para lidiar con el estrés.

Dicho en otras palabras, se trata de una hormona que tiene funciones positivas pero es necesario controlarla porque su exceso trae consecuencias negativas.

Otra ocasión relacionada con la salud mental en que es recomendable la actividad física es cuando se sufre de jaquecas tensionales, y también relacionadas con el estrés y la ansiedad.

Realizar actividades como caminar, nadar o trotar ayuda a liberar tensiones, es decir a gastar la energía que tenemos acumulada y así sentirnos mejor.

Una prueba de esto es la sensación de relajación muscular que disfrutamos cuando salimos de la pileta o después de haber caminado un largo trecho.

El poder realizar ejercicios regularmente trae muchas ventajas sencillas para la salud mental en todas las edades, y algunas de ellas son:

- Fortalecer y mantener la autonomía de todas las personas

- Reducir el aislamiento social que tienen ciertos estilos de vida

- Aumentar la autoestima y mejorar la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Mantener una actividad física permanente es sin duda alguna un gran aporte para la salud mental de la población.

Hasta la próxima semana.

Marco Antonio Ramírez Mobarec