

ASUNTOS RIESGOSOS

EJERCICIO

Parece extraño hablar sobre el ejercicio como una actividad arriesgada, pero cuando una persona realiza ejercicio insuficiente o excesivo, su salud física y mental puede sufrir consecuencias.

INSUFICIENTE

Cuando una persona no realiza ejercicio periódicamente o no cumple las recomendaciones mínimas de actividad física del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), se denomina que tiene un estilo de vida sedentario.¹



El **80%** de los adultos NO cumple con las indicaciones de actividades aeróbicas y de fortalecimiento de músculos²

EXCESIVO

Cuando una persona se ausenta de importantes obligaciones sociales o profesionales para poder realizar actividad física; se siente extremadamente triste o culpable cuando no realiza ejercicio; no da tiempo a su cuerpo para recuperarse después de una actividad intensa o continúa ejercitando a pesar de una enfermedad o lesión, se denomina ejercicio compulsivo, o adicción al ejercicio.³



El **3%** de las personas cumple con los criterios de adicción conductual al ejercicio⁴

¿CUÁL ES LA CANTIDAD RECOMENDADA DE EJERCICIO?

La cantidad recomendada de ejercicio para un adulto incluye actividad aeróbica y actividades de fortalecimiento muscular.⁵

ACTIVIDAD AERÓBICA

La actividad aeróbica debe realizarse al menos durante 10 minutos por vez para que tenga un impacto



La cantidad mínima de actividad aeróbica que debe realizarse en una semana depende de la intensidad del ejercicio.

150 - 300
MINUTOS
POR SEMANA

Actividad aeróbica de intensidad moderada (aumenta la frecuencia cardíaca, sudoración ligera, debe poder hablar pero no cantar)

75 - 150
MINUTOS
POR SEMANA

Actividad aeróbica de alta intensidad (aumenta significativamente la frecuencia cardíaca, sudoración intensa, solo puede decir unas pocas palabras a la vez)

FORTALECIMIENTO MUSCULAR



2 O MÁS
DÍAS
A LA SEMANA

Actividades de fortalecimiento muscular que trabajan todos los grupos de músculos principales (piernas, cadera, abdomen, pecho, hombros y brazos)



¿CUÁLES SON LOS RIESGOS PARA LA SALUD DEL EJERCICIO EXCESIVO O INSUFICIENTE?

EXCESIVO⁶

INSUFICIENTE⁷



Deshidratación y fatiga

Infarto y accidente cerebrovascular



Mayor cantidad de lesiones, daño en los cartílagos y artritis

Cáncer de colon y de mama



Fractura de huesos y osteoporosis

Diabetes



Períodos irregulares y problemas reproductivos

Disminución cognitiva y depresión



Problemas cardíacos

Infarto y accidente cerebrovascular



TOME EL CONTROL DEL EJERCICIO COMPULSIVO

- ▶ Descanse unos días del ejercicio y reemplace su rutina normal con ejercicios menos exigentes.
- ▶ Recuerde que alcanzar cierto tipo o peso corporal no conducirá automáticamente a la felicidad.
- ▶ Evite los pensamientos negativos, como: "Eres un holgazán si no vas al gimnasio", o "Nadie querrá salir contigo con ese cuerpo".
- ▶ Asegúrese de comer lo suficiente para alimentar su cuerpo al hacer ejercicio.
- ▶ Comparta sus dificultades con un amigo o familiar de confianza. Planifique alguna actividad fuera de su rutina de ejercicio un par de días cada semana.
- ▶ Sepa cuándo buscar ayuda profesional.

¿CÓMO SE RELACIONA EL EJERCICIO CON LAS ENFERMEDADES MENTALES?

El estilo de vida sedentario puede ser un síntoma de depresión o ansiedad cuando se asocia con el cese de actividades que anteriormente se disfrutaban o con el aislamiento social. Además, un estilo de vida sedentario aumenta el riesgo de desarrollar depresión.



Cuando el ejercicio compulsivo se usa como una forma de "purgar" calorías que se consumieron, constituye un síntoma de trastorno alimentario.⁸



En general, los trastornos alimentarios acompañan la adicción al ejercicio. Aproximadamente el 39-48% de las personas que tienen trastornos alimentarios también luchan con la adicción al ejercicio.⁹



PÓNGASE EN MOVIMIENTO

Si lleva un estilo de vida sedentario y desea comenzar un programa de ejercicio:

- ▶ Consulte con su médico para ver si existe algún cuidado especial que deba tomar al realizar actividad física.
- ▶ Comience lentamente y prosiga con actividades más difíciles.
- ▶ Encuentre un amigo para ejercitar para mantenerse motivado y responsable.

SI NECESITA AYUDA



Realice una prueba en mhascreening.org para determinar si presenta signos de trastornos alimentarios u otra enfermedad mental subyacente. Use estos resultados para conversar con su proveedor de atención médica.



Busque tratamiento especializado. Puede encontrar proveedores de tratamiento usando el Localizador de tratamientos en línea de SAMHSA en findtreatment.samhsa.gov o puede llamar a la Línea de derivación de tratamiento de SAMHSA las 24 horas, 7 días a la semana, al 1-800-622-HELP (4357).

FUENTES

- 1.5 <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/details>
- 2 <https://www.fitness.gov/resource-center/facts-and-statistics>
- 3.8 <https://www.allianceforeatingdisorders.com/portal/compulsive-over-exercise>
- 4 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3210598/>
- 6 https://uhhs.berkeley.edu/sites/default/files/06well_compexr.pdf
- 7 <http://www.nchpad.org/403/2216/Sedentary-Lifestyle-is-Dangerous-to-Year-Health>
- 9 Frensch, M., Meatz, S., y Kim, S. R. (2011). Clarifying Exercise Addiction: Differential Diagnosis, Co-occurring Disorders, and Phases of Addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(10): 4069-4081.



www.mentalhealthamerica.net/may

