

## ¿Se Siente “Estresado”? ¡Haga Ejercicio!

Al salir a la calle, sin saber de dónde, aparece un camión ¡dirigiéndose directamente hacia usted! A la velocidad del rayo y con una fuerza casi sobrehumana, brinca para salvarse.

¿No es tranquilizante saber que tanto su cerebro como su cuerpo están listos para ese tipo de reacción para salvar su vida? Una pequeña parte de su cerebro siempre está lista para ayudarlo a combatir peligros o a huir de ellos. Es lamentable que el cerebro no pueda discernir completamente una amenaza real de una imaginaria. Una mirada extraña de su jefe, un cheque que rebotó o un vistazo a su lista de “pendientes” puede activar muchos de los mismos cambios químicos en su cerebro y en su cuerpo, tal como sucedió cuando ese camión se acercaba hacia usted. Esa reacción química a cualquier cosa que usted perciba como peligrosa se llama estrés. El término argótico “estresado” en realidad quiere decir ansiedad o aun depresión.

Si usted necesita una reacción de pelear o de huir para sobrevivir, ¿puede hacer algo para combatir la reacción de estrés que se presenta causada por problemas, frustraciones y preocupaciones de todos los días? Sí—usted puede hacer ejercicio con regularidad.

### Ponga su cuerpo en movimiento, calme la mente

Según la American Psychological Association (APA), la creencia popular de que el ejercicio produce ráfagas relajantes de sustancias químicas llamadas endorfinas no está respaldada por las investigaciones, sin embargo los estudios *si* sugieren que el ejercicio aumenta una sustancia química en el cerebro llamada norepinefrina. La APA sostiene que esta sustancia química juega un papel importante en la reacción del estrés. Cuando usted aumenta esta sustancia química dentro de su cerebro, recibe efectos sistémicos similares a los que recibiría con algunos antidepresivos. Considere otros efectos contra el estrés que le proporciona el ejercicio que la APA indica. Ejercicio:

- incrementa la habilidad del cuerpo para reaccionar contra el estrés—su cuerpo resiste el estrés causando menos daños a su salud
- equilibra el nivel receptivo del sistema de estrés en el cerebro—usted desarrolla un “fusible” más duradero; reacciona exageradamente con menos frecuencia
- proporciona al organismo la oportunidad de practicar cómo enfrentar el estrés—usted recibe un reto físico sin ninguna amenaza

Si usted no llegara a comprender bien los nombres químicos ni tampoco lo que el cerebro le dice, trate de captar las siguientes conclusiones de la investigación: Por *cualquiera que sea* la razón, las personas que hacen ejercicio con regularidad son menos propensas a sufrir ansiedad y depresión comparadas con las que no lo hacen. Quizá estos beneficios también le motiven:

- una sensación más intensa de bienestar y de relajamiento
- más facilidad para dormir
- más energía

### Trate de encontrar lo que sea mejor para usted

Así que el ejercicio reduce el estrés. ¿Sería posible sin embargo que se convierta en una tarea más que le provoque ansiedad en su lista de pendientes? ¡No lo permita! Es muy importante que encuentre un ejercicio del que usted disfrute.

Puede caminar, correr, montar en bicicleta, nadar, tomar clases de aeróbicos—ponga simplemente su cuerpo en movimiento y haga latir más rápidamente a su corazón. Si estas opciones no le atraen, trate de usar una máquina cardiovascular tales como una bicicleta estacionaria o un entrenador elíptico y lea un libro o vea la televisión mientras hace ejercicio. ¿No está todavía seguro? Trabaje con un entrenador profesional para conseguir un programa diseñado especialmente para usted.

El resultado final es ser consistente—esfuércese durante 30 minutos haciendo una actividad aeróbica de tres a cinco veces por semana. Asegúrese consultar con su médico antes de comenzar un programa nuevo de ejercicios.

### Remedio rápido

El ejercicio habitual ayuda a cambiar su cerebro y su cuerpo con el correr del tiempo de tal manera que usted llegue a controlar mejor el estrés en su vida, ¿pero qué hacer ahora mismo? La misma receta médica—empiece a ponerse en movimiento, si fuera posible. Esas sustancias químicas que le impulsan a que usted salga a luchar o a huir le preparan para *ponerse en movimiento* de inmediato, así que trate de salir a dar una caminata rápida alrededor de la manzana o de subir unos pocos tramos de la escalera cuando sienta que está a punto de estallar. Si no pudiera salir, concéntrese en respirar con lentitud hasta que tenga la oportunidad de ponerse en movimiento. Y recuerde, cuando usted comience a hacer ejercicio con regularidad, ¡su cerebro y su cuerpo se volverán menos reactivos a algunos de los mismos factores de estrés!

### Fuentes

*American College of Sports Medicine*  
[www.acsm.org](http://www.acsm.org)

*Ultimate Fitness: Ultimate Fitness: the Quest for Truth About Exercise* por Gina Kolata. Farrar, Strauss y Giroux, 2003.

*Undress Your Stress* por Lois Levy. Barnes and Noble Books, 2002.

**Fuentes:** “Exercise Fuels the Brain’s Stress Buffers,” *Psychology in Daily Life*  
<http://www.apa.org>; American Psychological Association; American College of Sports Medicine; *Ultimate Fitness: The Quest for Truth About Exercise* por Gina Kolata. Farrar, Strauss y Giroux, 2003; *Undress Your Stress* por Lois Levy. Barnes and Noble Books, 2002.

Por Laurie M. Stewart  
© 2003-06 Achieve Solutions