AEESME 19º ENCUENTRO DEL FORO DE ENFERMERAS DE SALUD MENTAL AEESME / COMUNIDAD DE MADRID

LA INFLUENCIA DEL EJERCICIO EN LA SALUD MENTAL

Autores: Gómez Romero, Carmen Meiling; Romo Portillo, Juan Miguel; De Diego González, Daniel; Delicado Moro, Patricia ; Poza García, Irene.
-Hospital General de Segovia-

INTRODUCCIÓN

El ejercicio y la actividad física son beneficiosos para todas las personas, siendo factor protector frente a enfermedades crónicas. Además, no sólo tiene influencia en la salud física. Las investigaciones muestran que los beneficios del ejercicio y la actividad también puede ser un factor positivo para la salud mental y el ámbito social.

OBJETIVOS

Objetivo general: exponer la importancia del ejercicio para el cuidado de la salud mental

Objetivos específicos:

- Describir la relación entre salud mental y actividad física.
- Conocer los mecanismos que influyen en la salud mental durante el ejercicio.

METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica en páginas oficiales y bases de datos en inglés y castellano.

DESARROLLO

El ejercicio es un protector para muchas enfermedades no transmisibles. Su falta puede generar más hospitalizaciones y mayor uso de recursos en el tratamiento de enfermedades.

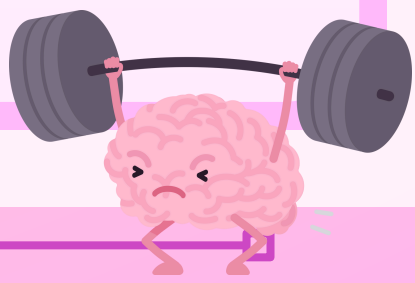
Las investigaciones muestran que los beneficios del ejercicio también pueden ser un **FACTOR POSITIVO PARA LA SALUD MENTAL**.

La mejora de la condición física constituye una estrategia para abordar el impacto de un estilo de vida poco saludable en la salud mental, con un impacto específico en adolescentes y adultos jóvenes.

La prevención de los trastornos mentales durante este período crítico de la vida se basa en la promoción de la **participación en deportes recreativos y competitivos**.

El ejercicio influye en la salud mental de diversas maneras:

- Durante el ejercicio se producen **endorfinas**, que generan una **sensación de bienestar tanto a nivel físico como mental**, e induce la sensación de felicidad. También ayuda a la inhibición del dolor.
- Reduce los efectos negativos del estrés.
- Durante dicha actividad, la mente **se centra en el movimiento físico y se enfoca únicamente en dicha tarea.**
- **Mejora el estado de ánimo y la calidad del sueño**, ayuda a la relajación y disminuye los síntomas de depresión leve y ansiedad.



CONCLUSIÓN

El ejercicio mejora la salud general, no sólo a nivel físico, sino también la salud mental. Por ello es necesario fomentar en la población un **estilo de vida** adecuado que incluya dicha actividad en su rutina.

Las investigaciones relacionadas con este tema aún son limitadas, por lo que también es preciso seguir desarrollando estudios que permitan **explorar mejor la relación del ejercicio con la salud mental** y no sólo la salud física.

Bibliografía:

- Fossati C et al. Physical Exercise and Mental Health: The Routes of a Reciprocal Relation. Int J Environ Res Public Health. 2021 Nov 24;18(23):12364.
- MayoClinic. Control del estrés [Internet]. [Consultado octubre 22]. Disponible en: https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469
- OMS. Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios; 2021.