



## Actividad Física y Salud Mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. Lo cual se refiere a las acciones que hacen los músculos para que el cuerpo se mueva. El ejercicio es una forma de actividad física que es planificada, estructurada y repetitiva que va dirigida a desarrollar la capacidad motora y física de las personas.

### Beneficios de la actividad física:

- Reduce la presión arterial alta.
- Reduce el riesgo de diabetes tipo 2, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular
- Reduce el riesgo de mortalidad.
- Mejora la salud ósea.
- Reduce las medidas de grasa corporal.

### Ejemplos de actividad física:

- Caminar
- Practicar deportes
- Correr en bicicleta
- Actividades recreativas
- Pedalear



### Recomendaciones para comenzar a realizar la actividad física:

- Establézcase metas alcanzables
- Evite pensar en la actividad física como una obligación
- Elija el tipo de actividad física que le parezca divertida o interesante.
- Identifique horas específicas para realizar actividad física.
- Comience gradualmente
- Utilice ropa y calzado adecuados
- Si estará al aire libre, utilice protección solar
- Lleve una botella de agua o líquidos para hidratarse correctamente

Preparado por Educadores en Salud  
Licenciados. Creado en febrero 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.

### Beneficios de la actividad física a nivel emocional y de salud mental:

- Ayuda a ganar confianza
- Mejora la interacción social
- Aumenta el bienestar emocional
- Fortalece la autoestima, la imagen corporal y ayuda a enfrentar las situaciones de manera saludable
- Combatir el estrés, ansiedad y depresión
- Mejorar el rendimiento cognitivo



Si confronta dificultad para realizar actividad física, busque ayuda para comenzar a estar activo físicamente.

### Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

#### First Health Call

1-866-337-3338

TTY/TDD 1-866-921-0101

#### APS Health

787-641-9133

### Referencias:

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495#:~:text=Hacer%20ejercicio%20con%20regularidad%20puede,mejorar%20tu%20sensaci%C3%B3n%20de%20bienestar>  
<https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>