



# LACE UP & GO

## Estrésate menos con movimientos que aclaran la mente

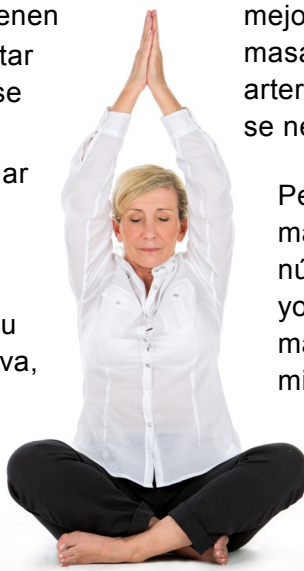
Vas a ver que te sientes mejor después de hacer ejercicio. La mayoría de las personas tienen más energía y una mejora en su bienestar general una vez que la actividad física se vuelve rutina. Hay estudios que han demostrado que la actividad física regular puede ayudar a aliviar la depresión y disminuir el riesgo de desarrollarla.

Le puedes agregar movimiento sano a tu vida incluso si no eres una persona activa, no eres joven o tienes alguna limitación física.

Por ejemplo, los Institutos Nacionales de Salud (NIH) describen la **yoga**, el **tai chi** y el **qi gong** como prácticas centenarias de cuerpo y mente. Involucran posturas y movimientos específicos combinados con enfoque mental, técnicas de respiración y meditación o relajación. Incluso caminar puede hacerse de manera consciente como una forma de meditación.

Algunos estudios de investigación han sugerido que practicar estas actividades con movimientos que aclaran la mente puede ayudar a:

- controlar el estrés, la depresión y el insomnio
- disminuir la presión arterial
- mejorar el equilibrio y la estabilidad
- aliviar el dolor crónico
- mejorar la calidad de vida y el humor de las personas con enfermedades cardíacas, cáncer y otras enfermedades crónicas
- motivar para que uno se ejercite y coma mejor



Un estudio reciente concluyó que la yoga puede mejorar la salud cardíaca, incluyendo el índice de masa corporal (Body Mass Index/BMI), la presión arterial, el colesterol y el ritmo cardíaco. Todavía se necesita más investigación.

Pero es claro que la yoga se está volviendo más popular. En los últimos 10 años, el número de estadounidenses que practican yoga casi se ha duplicado; ahora la practican más de 21 millones de adultos y más de 1.5 millones de niños.

La yoga y otras prácticas que aclaran la mente pueden ser ligeras y las puede hacer cualquiera, donde sea y sin necesidad de equipo especial.\* Busca clases en tu comunidad o sigue videos, libros y páginas web instruccionales.

Sea lo que sea que elijas para estar activo, tu salud se verá beneficiada. Incluso puede que te encuentres sintiéndote más contento y relajado.

*\*Hay una gran variedad de estilos de yoga; no todos se hacen con suavidad. Los NIH recomiendan que la gente con presión arterial alta y las mujeres embarazadas modifiquen o eviten algunas posiciones de yoga. Habla con tu proveedor de la salud y con un instructor calificado si tienes alguna preocupación al respecto.*

