

The Lexington Group Employee Assistance Program

NEWS YOU CAN USE

Información y consejos para ayudarlos a vivir más saludablemente y felices

Ejercicio para estimular el ánimo

Una encuesta a más de 300 adultos clasificaron al ejercicio como la mejor forma para ayudar con mal humor. Según el psicólogo Robert Thayer, Ph.D., el mal humor tiene dos componentes principales, sentimientos de tensión y baja energía. El ejercicio puede estimular el ánimo al liberar tensión, aumentar la energía e incrementar el optimismo. Los investigadores afirman que inclusive una corta caminata podrá energizar el cuerpo, reducir la tensión e incrementar el optimismo.

Así mismo, la actividad física también ayuda con el tratamiento de la depresión moderada, dicen investigadores. Un estudio de la Universidad Duke analizó el efecto del ejercicio aeróbico en personas diagnosticadas con depresión moderada a severa. Su respuesta se comparó con aquella de otros pacientes que presentaban una depresión similar y quienes habían sido tratados ya sea con el medicamento antidepresivo Zoloft, o con una combinación de Zoloft y ejercicio. Según James Blumenthal, Ph.D., profesor de psicología médica de la Universidad Duke, los pacientes de los tres grupos experimentaron una reducción similar de los síntomas de depresión.

Cuanto ejercicio se necesita para tratar la depresión?

“Nuestra investigación muestra que 30 minutos de ejercicio aeróbico tres veces por semana es suficiente para reducir los síntomas de depresión”, dice Blumenthal. “Además, hemos encontrado que existe una relación adversa entre el ejercicio y el riesgo a recaer. Mientras más ejercicio se hace, menos probable será que los síntomas depresivos regresen.”

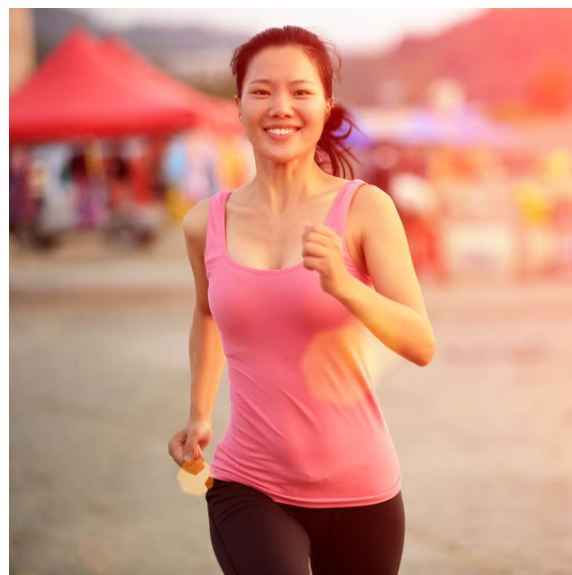
El Dr. Blumenthal recomienda realizar actividades aeróbicas tales como caminar o correr para luchar contra la depresión. Para iniciar, considere lo siguiente:

- 1. Comience poco a poco.** Si caminar o correr son actividades nuevas para usted, comience a un ritmo lento y de bajo impacto y de forma gradual vaya aumentando la duración y la intensidad. Siempre deténgase antes de llegar al punto de agotamiento”.
- 2. Que tan rápido debo caminar o correr?** Utilice la “prueba del habla”, es decir, debe caminar o correr a tal velocidad que se aumente la respiración pero que aún pueda entablar una conversación.
- 3. Que tan frecuente debo caminar o correr?** Los investigadores recomiendan caminar o correr al menos 30 minutos, un mínimo de 3 días por semana.

NOTA: Se recomienda acudir a un médico antes de iniciar un nuevo régimen de ejercicio.

Su Programa EAP está para ayudarle

Recuerda, su programa EAP está disponible para apoyarlo a usted o a sus dependientes con cualquier preocupación personal, familiar o laboral, incluyendo aquellos temas relacionados con el ánimo y la depresión. Si usted o algún familiar necesita ayuda, llame a su asesor EAP hoy mismo, estamos aquí para ayudar.



The Lexington Group

Programa de Asistencia Para los Empleados

El cuidado y la ayuda individualizada para preocupaciones personales y familiares están solamente a una llamada telefónica de distancia. Para servicios confidenciales 24 horas al día, llámenos gratis al:

United States	1-800-676-HELP (4357)	Marshall Islands	1-800-676-4357
Canada	1-800-567-4343	Mexico	001-888-819-7162
England	0-800-169-6706	Puerto Rico	1-800-676-4357
Grand Cayman	1-855-328-1185	TTY	1-800-955-8339
Ireland	1-800-812-411		