

# Actividad física y ansiedad



**La ansiedad es una emoción normal que ayuda a motivarse, prepararse y protegerse.**


Sin embargo, mucha ansiedad puede interferir con vivir una vida plena y saludable.


Actividad física puede reducir la ansiedad en to-dos los adultos, incluyendo aquellos con un tras-torno de ansiedad. Si usted está teniendo sín-to-mas de ansiedad, actividad física regular puede ayudar a controlar sus síntomas.


## ¿Que tanto y que tipos de actividad física debería hacer?

Para controlar su ansiedad, es importante estar activo la mayoría de los días de la semana.

**Actividades aeróbicas** pueden reducir los sín-to-mas de ansiedad. **Actividades de resistencia, flexibilidad y balance** también tienen beneficios generales para la salud.

 **Actividades aeróbicas** trabajan su corazón y pulmones, como caminar a paso ligero, andar en bicicleta, trotar, correr, esquí de fondo, bailar, subir escaleras, nadar, y clases de aerobicos.

 **Actividades de resistencia** fortalecen sus múscu-los, como flexiones de pecho, sentadillas, levan-tamiento de pesas y actividades acuáticas.

 **Actividades de balance y flexibilidad** incremen-tan su rango de movimiento y estabilidad, re-ducen su riesgo a caídas, y puede prevenir rotu-ras y lesiones, como tai chi, pilates y yoga.

Una rutina de actividad física que es completa incluye todos los cuatro tipos de actividades.

Este folleto para adultos describe:

- que tanta actividad física usted debería hacer, y
- como la actividad física puede ayudarle a controlar la ansiedad.

## Cuando comience una nueva actividad, empiece en el nivel que le es cómodo a usted.

A medida que se acostumbra a la actividad, puede aumentar lentamente:

- **el tiempo** que le dedica a la actividad,
- **la frecuencia** en que la practica,
- **cuantas** actividades hace usted,
- **la intensidad** que aplica.

## Monitorizar su intensidad

Utilice la “prueba de conversación”:

- **la actividad de baja intensidad** es cuando usted puede hablar o cantar con facilidad; Y no experimenta falta de aliento.
- **la actividad de intensidad moderada** es cuando usted puede hablar, pero no cantar.
- **la actividad de intensidad vigorosa** es cuando no puede decir más que unas pocas palabras antes de que necesite hacer una pausa para respirar.

## Actividad Física Aeróbica

Las actividades físicas aeróbicas trabajan el corazón y los pulmones, como caminar, andar en bicicleta, trotar y nadar.

La siguiente tabla describe su “prescripción” de actividad física aeróbica.

*Apunte a 150 minutos de actividad aeróbica por semana.*



## Prescripción de Actividad Física Aeróbica

### ¿QUE TANTO?

- Calentar durante 3–5 minutos *antes* de ejercicio aeróbico.
- Apunte a *150 minutos de actividad aeróbica por semana*. Por ejemplo,
  - ▶ 10 minutos, 3 veces/día por 5 días,
  - ▶ 30 minutos/día por 5 días, o
  - ▶ 50 minutos/día por 3 días.
- Enfríe durante 3-5 minutos *después* del ejercicio aeróbico.

### ¿QUE TAN DURO?

- Apunte por un nivel de *intensidad de moderado a vigoroso*. Esto significa:
  - ▶ su corazón late más rápido,
  - ▶ su cuerpo se siente más cálido,
  - ▶ usted está sudando ligeramente,
  - ▶ su respiraciones son más profundas,
  - ▶ usted puede hablar con facilidad, pero no cantar.

---

¿Que tipo de actividades aeróbicas le gustaría hacer?

## Actividad Física de Resistencia

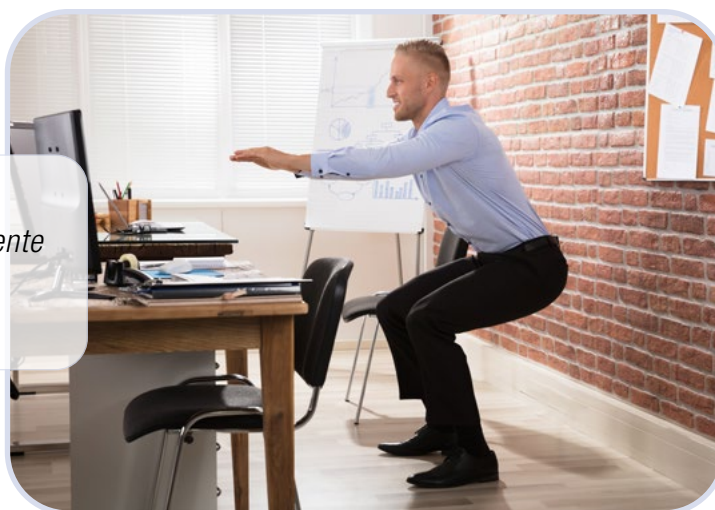
Las actividades de resistencia fortalecen sus músculos, como el uso de pesas libres y bandas de resistencia, o el uso de su propio peso corporal como resistencia (por ejemplo, pasar de estar sentado a estar de pie o subir escaleras).

### Trabajar en los principales grupos musculares

Es importante realizar actividades de resistencia para todos sus músculos principales.

- Elija entre 6 y 10 actividades diferentes para cada sesión.
- Comience con cualquier duración e intensidad y aumente lentamente a medida que se sienta cómodo.
- Haga cada ejercicio lentamente de manera controlada.
- Alterne entre grupos musculares para acelerar su entrenamiento permitiendo que algunos músculos descansen mientras trabaja otros. Por ejemplo, puede elegir un ejercicio para la parte inferior del cuerpo, como las sentadillas, seguido de un ejercicio para la parte superior del cuerpo, como la prensa de pecho.
- Si siente dolor o no puede completar su serie, la intensidad puede ser demasiado alta.
- Reduzca el peso que está usando o la cantidad de repeticiones que está haciendo.
- Con el tiempo, puede aumentar lentamente la cantidad de series que realiza para cada actividad o aumentar lentamente cuánto levanta.

*Haga cada ejercicio lentamente de manera controlada.*



La siguiente tabla describe su “prescripción” para actividad física de resistencia.

## Prescripción Para Actividad Física de Resistencia

### ¿QUE TANTO?

- Haga una “serie” de ejercicio por 10–15 repeticiones, como 10–15 sentadillas.
- Apunte por:
  - ▶ 6–10 diferentes ejercicios de resistencia,
  - ▶ 2–4 series de cada *ejercicio por sesión*,
  - ▶ 1–4 días por semana.

### ¿QUE TAN DURO?

- Apunte a trabajar a un nivel de *intensidad moderado*. Esto significa:
  - ▶ su corazón late un poco más rápido que cuando usted está descansando,
  - ▶ usted está sudando ligeramente,
  - ▶ su respiración es más profunda y rápida.
- Sus músculos deberían sentirse agotados al final de la serie, es decir, usted no puede hacer otra repetición.
- *Descanse* por:
  - ▶ 2–4 minutos antes de empezar otra serie o otro grupo muscular,
  - ▶ al menos un día entre sesiones de entrenamientos de resistencia.

---

¿Qué actividades físicas de resistencia te gustaría hacer?

## Balance de Actividad Física

El equilibrio es importante a medida que en-vejece y se puede practicar a diario o con la mayor frecuencia posible. Las actividades de equilibrio mejoran sus habilidades motoras y su coordinación, así como también reducen su ries-go de caerse. Pueden ser ejercicios simples, co-mo pararse sobre una pierna. Pueden incluir actividades de resistencia o flexibilidad que enfatizan el equilibrio y la coordinación, como el tai chi, el pilates o el yoga.

Las actividades deben ser desafiantes, pero no deben sentirse inseguras, como si estuviera a punto de caerse. Use soportes, como una silla o un andador, si corre riesgo de caerse mientras realiza las actividades.

Ejemplos de actividades sentadas:

- ejercicios de rango de movimiento con brazos y piernas, como círculos de brazos o piernas,
- movimiento coordinado de brazos y piernas.

Ejemplos de ejercicios de pie que se pueden hacer con o sin apoyo de las manos:

- parado en un pie,
- de pie con los pies muy juntos,
- sentarse a ponerse de pie,
- movimientos dinámicos, como patear y atrapar,
- caminar de lado y hacia atrás o caminar sobre o cerca de una línea.

### Prescripción de Actividades Físicas de Balance

#### ¿QUE TANTO?

Apunte por *al menos*:

- 30 segundos/ejercicio,
- 15–30 minutos por sesión,
- 2–3 días por semana.

#### ¿QUE TAN DURO?

Apunte a un nivel de *intensidad moderada*. Esto significa las actividades:

- son desafiantes,
- requieren concentración,
- a veces puede requerir sostenerse de una silla o una pared para apoyarse.

---

¿Que actividades de balance le gustaría hacer?



## Actividad Física de Flexibilidad

La actividad física de flexibilidad mejora su rango de movimiento. Actividad diaria de flexibilidad es la más efectiva.

Realice una variedad de estiramientos que se dirigen a los grupos musculares de la parte superior e inferior del cuerpo. Incluya un poco de estiramiento regularmente en su calentamiento y enfriamiento cada vez que haga ejercicio.

Si las actividades de estiramiento son demasiado difíciles, pregúntele a un profesional del ejercicio cómo adaptarlas para que coincidan con su nivel de flexibilidad.

### Prescripción de Actividades Físicas de Flexibilidad

#### ¿QUE TANTO?

Apuntar a *por lo menos*:

- 2–4 repeticiones de cada ejercicio dirigido a los músculos principales,
- 10 minutos por sesión,
- 2–3 días por semana.

#### ¿QUE TAN DURO?

- Estire hasta el punto de una leve molestia u opresión (pero no dolor) y mantenga el estiramiento.
- Entrenar continuamente hasta lograr mantener estiramientos por 30 segundos.

---

¿Que actividades físicas de flexibilidad le gustaría hacer?

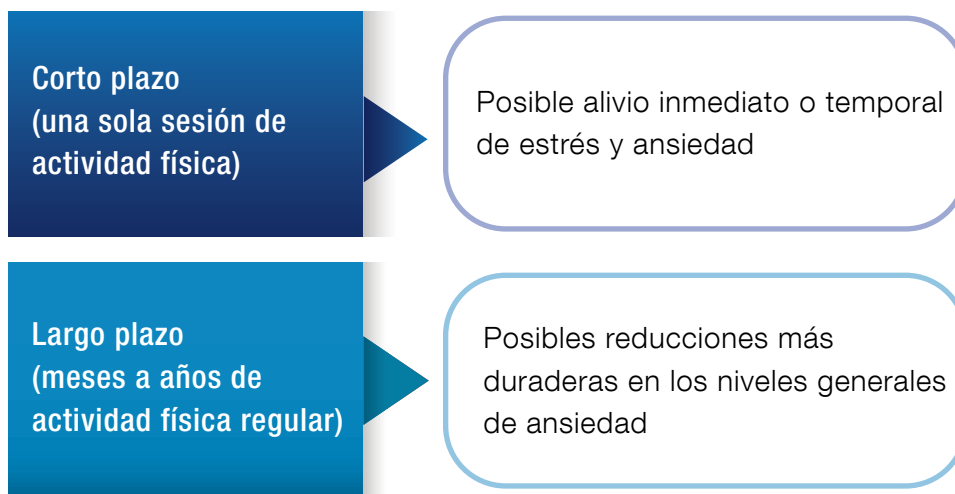
Nota: Un profesional de ejercicio calificado puede motivarlo y apoyarlo para desarrollar un programa de actividad física. Busque programas locales o profesionales del ejercicio con experiencia o experiencia trabajando con clientes que tienen ansiedad.

El ejercicio descrito aquí es un objetivo a seguir. Si tiene una lesión u otra condición de salud, adapte su programa de ejercicio hasta que esté listo. Recuerde, **¡Hacer cualquier tipo de actividad es mejor que no hacer nada!**

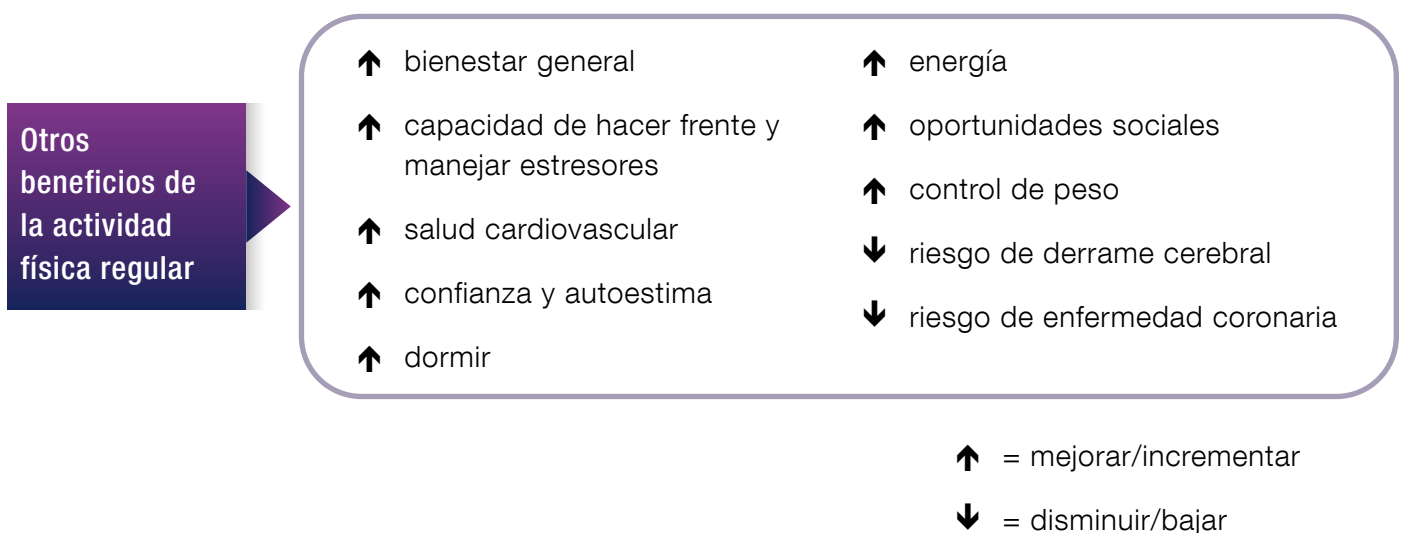
## ¿Cómo la actividad física puede ayudar mis síntomas de ansiedad?

La actividad física puede reducir los síntomas de ansiedad inmediata y a largo plazo, como la mejora de concentración, disminución de la irritación y reducción de la inquietud, preocupación, tensión y fatiga.

Todos responden de manera diferente a la actividad física. Puede experimentar una reducción a largo plazo de los síntomas; puede experimentar beneficios a corto plazo; o puede experimentar muy poco efecto. Para determinar cómo le afectan las diferentes actividades, lleve un diario de sus sesiones de actividad física y síntomas de ansiedad.



La actividad física puede mejorar su salud física, especialmente si tiene mucha ansiedad y un mayor riesgo de efectos nocivos para la salud física, como presión arterial alta y enfermedad cardíaca.





Estar físicamente activo puede ser una opción divertida, económica, accesible y segura para ayudar a reducir sus síntomas de ansiedad.

Es importante discutir las opciones de tratamiento con su proveedor de atención médica y seguir los medicamentos y tratamientos que le prescribieron.

## Recordar:

- Las actividades aeróbicas y de resistencia pueden ayudarlo a controlar y mejorar su ansiedad.
- Verá muchos más beneficios al ser más activo.
- ¡Mantenlo divertido! Haga de la actividad física una parte duradera de su vida haciendo actividades que disfrute.

¿Que es algo que usted puede hacer *hoy* para empezar a ser más activo?

*¡Mantenlo divertido!  
Haga de la actividad física una parte duradera de su vida haciendo actividades que disfrute.*



Temas en este kit de herramientas:

- A. Decidir ser físicamente activo
- B. Hacer un plan de actividad física
- C. Establecer metas para actividad física
- D. ¿Que lo detiene de ser activo físicamente?
- E. Beneficios de la actividad física
- F. La actividad física y su presión arterial
- G. Seguridad de la presión arterial alta
- H. Actividad física y diabetes tipo 2
- I. Seguridad de la diabetes
- J. Peso saludable y actividad física
- K. Actividad física y ansiedad
- L. Seguridad de la ansiedad
- M. Actividad física y falla crónica cardiaca
- N. Seguridad de la falla crónica del corazón
- O. Actividad física y derrame cerebral
- P. Seguridad de derrames cerebrales
- Q. Actividad física y enfermedad de Parkinson
- R. Seguridad de la enfermedad de Parkinson
- S. Actividad física y demencia
- T. Seguridad de la demencia

Centre for  
**Active Living**

[www.centre4activeliving.ca](http://www.centre4activeliving.ca)