

# Ansiedad: cómo estar seguro cuando está siendo activo

## Las actividades físicas aeróbicas, de resistencia, equilibrio y flexibilidad son importantes para quienes tienen ansiedad.

**Las actividades aeróbicas** lo hacen respirar un poco más y comenzar a sudar. Apunte a hacer 150 minutos de actividades aeróbicas cada semana, como caminar a paso ligero o nadar.

**Las actividades de resistencia** le hacen usar sus músculos para empujar, jalar o levantar. Trate de hacer actividades de resistencia de 2 a 3 veces por semana.

**Las actividades de equilibrio** lo ayudan a mantener de pie y a reducir el riesgo de caerse.

**Las actividades de flexibilidad** alargan y estiran los músculos que están tensos o restringidos y pueden ayudar a prevenir lesiones y dolor muscular y articular en todo el cuerpo. Las actividades de equilibrio y flexibilidad deben realizarse de 2 a 4 días a la semana.

## Actividad física y medicamentos para la ansiedad

Si está tomando medicamentos para la ansiedad u otra afección, hable con su médico sobre los posibles efectos secundarios y cómo pueden influir en su capacidad para estar físicamente activo.

Los medicamentos para tratar la ansiedad pueden incluir inhibidores de la recaptación de serotonina (ISRS), inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina (IRSN), benzodiazepinas y betabloqueantes. Estos medicamentos no deberían impedirte estar físicamente activo.

Este folleto le brinda información para ayudarlo a mantenerse seguro y estar bien cuando está activo. Los temas incluyen:

- medicación,
- consideraciones especiales para estar activo con ansiedad, y
- consejos generales de seguridad para la actividad física.

Sin embargo, puede experimentar efectos secundarios como:

- somnolencia y fatiga,
- disminución de la atención y el estado de alerta,
- mareos y pérdida de equilibrio, y
- presión arterial y frecuencia cardíaca alteradas.

Si se siente somnoliento o mareado después de tomar su medicamento, programe su entrenamiento mucho antes o después de tomar su medicamento. Entonces tendrá la energía necesaria para su entrenamiento y podrá evitar lesiones.

Si su medicamento afecta su ritmo cardíaco, asegúrese de no usar un monitor de ritmo cardíaco para controlar la intensidad de su entrenamiento.

## Otras preocupaciones de estar activo con ansiedad

Es una buena idea hablar con su proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de actividad física. Pueden usar el Cuestionario Get Active, una simple lista de verificación para ver. Si está listo para un programa de actividad física de intensidad moderada: <https://tinyurl.com/activequestionnaire>

Algunas personas pueden tener síntomas físicos de ansiedad, como dolores en el pecho o palpitaciones del corazón (el corazón se acelera, late con fuerza o se agita). Las personas con enfermedades cardíacas pueden tener síntomas similares. Si experimenta estos síntomas, hable con su médico antes de comenzar su programa de actividad física.

*Obtenga apoyo emocional y útil de familiares y amigos para mantenerse motivado.*







## Ansiedad y evitación de actividad física

Es posible que experimente más ansiedad durante una sesión de actividad cuando recién comienza. La respuesta del cuerpo a la actividad física incluye aumento de la frecuencia cardíaca, disnea y sudoración. Esto puede sentirse como la respuesta física a la ansiedad, lo que lleva a algunos a evitar la actividad física.

Otras fuentes de ansiedad también pueden ser el miedo a que otros lo evalúen, el miedo a lesionarse, las preocupaciones sobre el ejercicio incorrecto y la incertidumbre sobre cómo usar el equipo de ejercicio.

### Si la ansiedad le hace evitar la actividad física, estos son algunos consejos:

-  Comience lentamente! Comience donde se sienta cómodo. Por ejemplo, trote en el lugar durante 30 segundos, aumente a 45 segundos y luego a 1 minuto. Lentamente, permítase acostumbrarse a las sensaciones físicas.
-  Si necesita detenerse durante una sesión de actividad debido a la ansiedad, ¡está bien! Tómese el tiempo que necesite y vuelva cuando esté tranquilo y listo.
-  Elija una configuración que sea cómoda para usted. Si los gimnasios o los entornos al aire libre te hacen sentir incómodo, entonces comienza en casa. A medida que desarrolle su confianza y habilidades físicas, desafíese yendo a entornos nuevos y potencialmente agradables (por ejemplo, un gimnasio, un gimnasio, un parque al aire libre o un sendero para caminar).
-  Un profesional de la salud mental puede ayudarle a cambiar sus pensamientos sobre las respuestas de su cuerpo o las percepciones de los demás sobre usted. También pueden enseñarle estrategias, incluidas técnicas de conexión a tierra y ejercicios de respiración, que pueden ayudarlo cuando se sienta ansioso durante la actividad.

## Mantener la motivación con ansiedad

- Mantenerse motivado puede ser difícil para cualquiera, pero esto puede ser especialmente cierto si la ansiedad lo afecta. Mantenga las metas alcanzables y construya lentamente.
- Si no logra un objetivo, no se desanime demasiado; La actividad física puede ser una experiencia gratificante en sí misma. Es importante que encuentre actividades que sean significativas y agradables para usted.
- Acepte contratiempos como parte del proceso de crecimiento. Si su ansiedad hace que pare o pierda un entrenamiento, o varios, no se desanime. Ser amable con usted mismo. El cambio lleva tiempo y los retrasos son normales.
- Obtenga apoyo emocional y útil de familiares y amigos para mantenerse motivado. ¡Los perros también pueden ser excelentes compañeros para caminar!
- Un profesional del ejercicio también puede ayudarlo a cumplir con un programa. Busque un profesional que conozca o al menos sea sensible a su afección. Incluso puede encontrar un profesional que lo encuentre en su hogar o puede inscribirse en clases de capacitación en línea si aún no se siente cómodo al estar activo en entornos públicos.
- La ansiedad muy a menudo ocurre con la depresión. De hecho, aproximadamente la mitad de las personas con trastorno depresivo mayor también experimentan un trastorno de ansiedad. Si experimenta depresión, considere usar el kit de herramientas disponible en: [exerciseanddepression.ca/](https://www.exerciseanddepression.ca/)

*Si le preocupa la configuración pública, intente hacer ejercicio en casa con un entrenador o inscribese en clases de capacitación en línea.*



## Consejos generales de seguridad

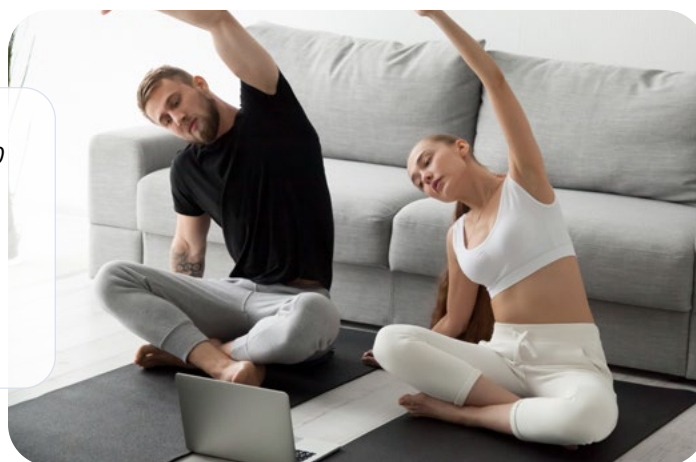
Aquí hay algunos consejos generales de seguridad para tener en cuenta cuando está activo.

- Siempre calentamiento y enfriamiento.
- ¡No empujes demasiado fuerte demasiado rápido! Comience con lo que es cómodo y prograse gradualmente.
- Escuche a su cuerpo y tome descansos según sea necesario.
- Beba agua antes, durante y después de la actividad física.
- ¡Manténgase seguro durante la actividad! Si bien algunas molestias menores pueden ser normales al comenzar la actividad física, debe dejar de hacer ejercicio cada vez que tenga dolor en el pecho o problemas para respirar. Hable con su médico sobre estos síntomas.

## Recordar:

La actividad física puede ayudarle a controlar y mejorar su ansiedad. Pero asegúrese de mantenerse seguro y divertirse cuando esté físicamente activo.

*¡No empujes demasiado fuerte o demasiado rápido! Comience con lo que es cómodo y prograse gradualmente.*



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 cardíaca
- 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)