

# GUÍAS DE AUTOAYUDA

## ¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI ÁNIMO CON LA ACTIVIDAD FÍSICA?



© 2013. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Bienestar Social. Junta de Andalucía.

Edita: Servicio Andaluz de Salud [www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud](http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud)

Este folleto pertenece a la **Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad** cuyos editores y directores del Grupo de Desarrollo y Adaptación de la misma son:

- **José M<sup>a</sup> García-Herrera**, Psiquiatra
- **E. Vanesa Noguera Morillas**, Psiquiatra

Pertenecientes a la UGC de Salud Mental del Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga.

Las ilustraciones son del “Cuaderno de vivencias” de S.I.Z. 2011 y propiedad del autor y cedidas para esta publicación.

## **GUÍA DE AUTOAYUDA PARA LA DEPRESIÓN Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD:**

- ¿Qué es la Depresión?*
- ¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada?*
- ¿Qué es el Trastorno de Pánico?*
- ¿Qué son los fármacos antidepresivos?*
- ¿Qué son los “tranquilizantes”?*
- ¿Qué puedo hacer para ayudarme si tengo depresión?*
- ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?*
- ¿Cómo puedo ayudar a un amigo/a o a un familiar con Depresión?*
- ¿Cómo afrontar el Duelo?*
- ¿Cómo hacer frente a las preocupaciones?*
- ¿Cómo resolver problemas?*
- ¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física?*
- Comprendiendo la ansiedad*
- Afrontar la depresión posparto*
- Afrontando el estrés*
- Consejos para dormir mejor*
- Aprenda a controlar los pensamientos negativos*
- Aprenda a controlar los pensamientos ansiosos*
- Aprenda a relajarse*
- Aprenda a controlar la irritabilidad*
- Aprenda a organizar sus actividades*
- Aprenda a relacionarse mejor con los demás*
- Mejore su autoestima*
- Mejore su estado de ánimo con la actividad física*

Puede solicitar los folletos en su Centro de Salud o descargarlos de:  
<http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>,  
en donde también encontrará información acerca de la metodología de elaboración y las fuentes bibliográficas.

# ¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física?



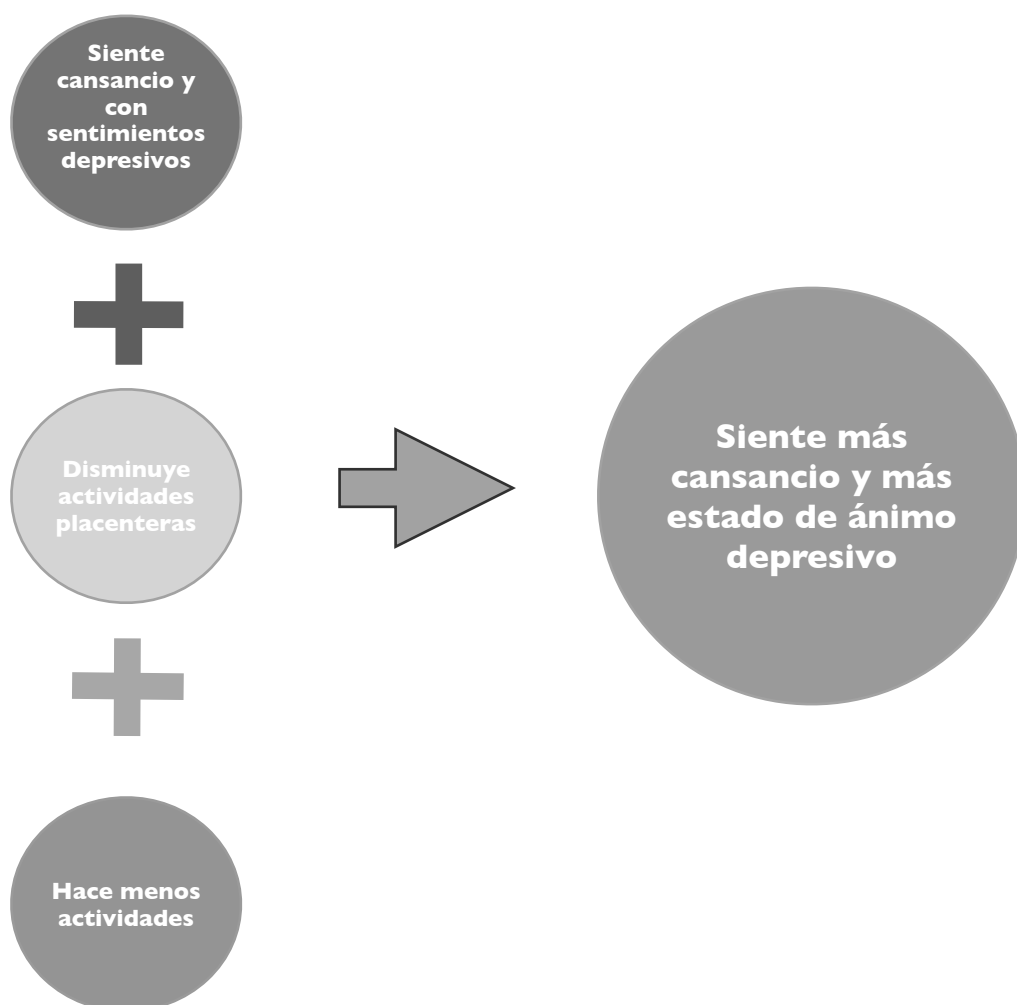
## ¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física?

Si tiene depresión o ansiedad, podría ser candidato/a a que su médico le aconseje realizar ejercicio físico además de si necesita medicación o psicoterapia.

Para depresiones leves, la actividad física puede ser tan buena como los antidepressivos o los tratamientos psicológicos.

Con frecuencia hablamos sobre la mente y el cuerpo como entes separados, pero no es así. La mente no puede funcionar a menos que el cuerpo trabaje correctamente; pero ello también ocurre de forma inversa. El estado de su mente afecta a su cuerpo.

Por ejemplo, puede estar menos activo si se siente triste o con ansiedad haciendo que el malestar aumente. Puede entrar en un círculo vicioso:



# Cómo el ejercicio puede mejorar la depresión y la ansiedad

Es bien conocido que el ejercicio físico constituye una buena estrategia para mantenernos en forma y ayudar a prevenir la hipertensión, la diabetes, la obesidad y otras enfermedades. Las últimas investigaciones muestran que además puede mejorar los síntomas de ciertos trastornos mentales, tales como la depresión y ansiedad. También puede ayudar a prevenir una recaída después del tratamiento en estos casos.

La investigación sugiere que **al menos se debe realizar 30 minutos de ejercicio al día**, con una frecuencia de **tres-cinco veces por semana** para mejorar significativamente los síntomas de depresión. Sin embargo, realizar incluso



pequeñas actividades como por ejemplo, subir las escaleras en lugar de coger el ascensor, han resultado útiles para mejorar el ánimo a corto plazo.

No se sabe con seguridad cómo practicar algún tipo de actividad física reduce los síntomas de la depresión y ansiedad. Los investigadores piensan que hacer ejercicio con regularidad provoca cambios tanto en la mente como en el cuerpo. Algunos estudios sugieren que realizar ejercicio aumenta los niveles de ciertas sustancias químicas del cerebro (neurotransmisores) relacionadas con el estado de ánimo.

Con la actividad física se reduce la tensión en los músculos, relajándolos, le ayuda a dormir mejor y a reducir los niveles del cortisol (hormona del estrés). También incrementa la temperatura del cuerpo originando efectos calmantes. Todos esos cambios en su mente y en su cuerpo pueden mejorar síntomas tales como la tristeza, la ansiedad, la irritabilidad, la fatiga, la ira, la falta de confianza en uno mismo y la desesperanza.

Si practica ejercicio regularmente pero la depresión o ansiedad todavía afecta a su día a día, debería buscar ayuda profesional. La actividad física no puede reemplazar un tratamiento médico de la depresión o ansiedad en casos graves.

## Los beneficios del ejercicio para la depresión y la ansiedad

El ejercicio tiene numerosos beneficios psicológicos y emocionales, entre los que se pueden destacar:

**Confianza.** Realizar actividad física posibilita que la persona tenga una sensación de logro. Conseguir metas o cambios, aunque sean pequeños, podrá aumentar la autoconfianza. Hacer ejercicio también puede hacerle sentirse más satisfecho con su aspecto físico y mejorar su autoestima.

**Distracción.** Cuando uno padece depresión o ansiedad es fácil recrearse en lo mal que uno se siente. Sin embargo, una preocupación excesiva sobre los sentimientos depresivos pueden dificultar un afrontamiento adecuado y la resolución de los problemas que puedan haber precipitado la depresión, e incluso puede hacer que la ésta sea más grave y tenga una duración mayor. El ejercicio puede resultar una buena distracción, ya que desvía la atención de los pensamientos desagradables a algo más agradable, tal como el entorno o la música que podemos escuchar mientras se practica.

**Afrontamiento saludable.** Existen muchas formas perjudiciales de hacer frente a los síntomas depresivos, tales como beber alcohol en exceso, centrarse en lo mal que uno se siente, o esperar que la ansiedad y la depresión desaparezcan solas. Sin embargo, el ejercicio físico constituye una estrategia positiva de afrontamiento y resulta beneficioso en sí mismo.



**Facilita la interacción social.** Aún más beneficioso suele resultar hacer ejercicio acompañado, pues en este caso también facilita que podamos relacionarnos con otras personas.

**Mejora la función cognitiva.** Existen algunas pruebas de que la realización de ejercicio físico puede mejorar algunas funciones cognitivas como la memoria, el razonamiento, la resolución de problemas y la conciencia espacial.

**Mejora del sueño.** Aquellas personas que se mantienen activas tienden a dormirse más rápidamente, a dormir más tiempo y más profundamente que las que permanecen inactivas. La probabilidad de tener trastornos del sueño es menor entre las personas que realizan actividad física regularmente.

**Reduce el estrés y la ansiedad.** Aquellas personas que se mantienen activas son capaces de controlar mejor la ansiedad que aquellas que no realizan ejercicio físico.

# Consejos para empezar a realizar ejercicio cuando tiene depresión o ansiedad

Es cierto que saber que algo es bueno para usted no significa en realidad que sea más fácil hacerlo. Cuando se padece depresión o ansiedad, puede resultar bastante duro lavar los platos, ducharse o ir a trabajar. ¿Cómo podría aumentar la actividad física?

Aquí tiene algunos pasos que pueden ayudarle a realizar actividad física en estos casos:

- **Consiga ayuda de su médico/a de familia.** Los profesionales de la salud incluyen la actividad física como parte de sus sugerencias de tratamiento. Hable con su médico/a para que le guíe y le apoye. Coménteles sus preocupaciones acerca del programa de actividad física y de cómo incluirlo en su plan de tratamiento.

- **Haga una lista** con las actividades y/o ejercicios que le pueden resultar agradables y con las que cree que puede disfrutar.

Hay tres tipos principales de intereses y actividades: agradables, constructivas y altruistas. Las actividades agradables son aquellas que le aportan una sensación de diversión o le ayudan a relajarse; tales como los deportes de equipo, aeróbic, natación o yoga. Las actividades constructivas son aquellas que le ayudan a cambiar algo; por ejemplo, regar sus plantas, arreglar el trastero. Y las actividades altruistas son aquellas con las que ayuda a otras personas; tales como el voluntariado en un centro de juego para niños/as del barrio, llevar a niñas/os al parque, pasear con un amigo/a-pariente mayor.

- **Ponerse metas razonables.** Su misión no tiene que ser caminar durante una hora cinco días a la semana. Piense sobre qué es capaz de hacer en realidad. ¿20 minutos? ¿10 minutos? Empiece por ahí y aumente progresivamente la duración del paseo. Propóngase hacer un diario reflejando cuánto tiempo dedica al día en realizar tareas activas. Póngase unos objetivos claros, medibles, alcanzables y relevantes (que signifiquen algo para usted) en un tiempo limitado para alcanzarlos.



- **No piense en el ejercicio como una carga.** Si el ejercicio es otro “debería” en su vida, lo asociará con fracaso. En su lugar, trate de tomarse su programa de actividad física de la misma manera que su sesión de terapia o su medicación antidepresiva- como una de las herramientas que le ayudarán a sentirse mejor.
- **Trate sus barreras.** Identifique sus obstáculos para realizar ejercicio físico. Si se siente intimidado/a por otras personas o es tímido/a, por ejemplo, podría optar por hacer ejercicio en su propia casa. Si se anima más cuando lo realiza con alguien, busque un amigo/a con el que hacerlo. Si no tiene un dinero extra para gastarlo en un gimnasio, haga algo que tenga coste cero, como por ejemplo salir a caminar. Si piensa sobre lo que le impide realizar la actividad física puede buscar una alternativa con más facilidad.
- **Prepárese para los problemas y obstáculos.** Hacer actividad física no es siempre fácil o divertido y puede sentirse culpable si no consigue las metas que se había propuesto. La gente con depresión se siente especialmente avergonzada cuando falla. No caiga en la trampa. Refuércese por cada paso que dé hacia la dirección correcta, no importa cómo de pequeño sea. Si se salta la actividad física un día, no significa que usted haya fracasado y, por supuesto, no es motivo para abandonar la actividad totalmente. Pruebe de nuevo al día siguiente. Cada día supone una nueva oportunidad. Si siente que pierde la motivación, pida a un amigo/a o un miembro de la familia que sea su compañero/a de ejercicio. No sólo le ayudará a permanecer centrado sino que estas personas sentirán también los beneficios.

## ¿Cuándo debería hacer ejercicio físico?

Tan regularmente como pueda. Habrá días que no querrá porque puede sentir cansancio, ansiedad o tener demasiadas ocupaciones. Sin embargo, en contra de lo que pudiera parecer, si usted consigue mantener su rutina y la actividad en situaciones como éstas, casi con toda seguridad se sentirá mejor. ¿Por qué?

Si siente cansancio, el ejercicio tenderá a darle energía. Si tiene preocupaciones, hará que su mente desconecte de éstas por un momento. Incluso si no puede realizar “ejercicio”, una caminata de 15 minutos puede ayudarle a aclarar su mente y relajarle. Puede serle de ayuda escuchar música al mismo tiempo.

Es mejor no hacer demasiada actividad física en las últimas horas de la tarde. Estar activo/a generalmente le ayudará a dormir pero si el ejercicio es muy tardío puede encontrar dificultades en conciliar el sueño.



## Mantener la actividad física cuando tiene depresión o ansiedad

Emprender un programa de actividad física es duro y mantenerlo a lo largo del tiempo puede serlo incluso más. La clave está en la forma en la que solucione el problema cuando uno no puede o no quiere hacer ejercicio.

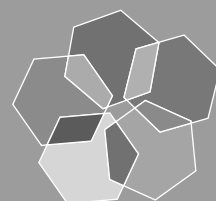
¿Qué sucedería si perdiera el autobús? Probablemente sería capaz rápidamente de generar una lista de varias estrategias con las que superar este problema, tal como por ejemplo esperar a que llegara el próximo autobús, llamar a algún familiar para que le recogiera en coche, pedir un taxi o ir andando. O, por ejemplo: ¿qué pasaría si se termina el gas cuando se está duchando? Seguro que encuentra varias alternativas para solucionar o salir de la situación: llamar a alguien que esté en la casa para que cambie la bombona, ponerse el albornoz y cambiarla, terminar en ese momento la ducha... Casi instantáneamente el problema se resolvería.

De la misma manera, los obstáculos que aparecen cuando decidimos hacer ejercicio físico con regularidad pueden resolverse pensando en distintas alternativas. Valore sus opciones-si va a salir a caminar y ve que está lloviendo, haga ejercicio en casa, por ejemplo.





Servicio Andaluz de Salud  
**CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL**



**Plan Integral  
de Salud Mental  
de Andalucía**