



## SIGA EN MOVIMIENTO POR SU CEREBRO Y SU CUERPO

Todo lo que tiene que hacer es encender el televisor o consultar una revista para obtener información sobre la importancia de hacer ejercicio. Sin embargo, si esto no forma parte de su rutina habitual, puede ser difícil saber por dónde empezar... o incluso *el motivo* por el cuál debería empezar.

Ya sea que esté pensando en realizar un plan nuevo de ejercicios o necesite un incentivo para continuar, debe saber que el ejercicio no tiene que ser costoso ni demandar mucho tiempo. Por lo tanto, ¿por qué no invertir ahora mismo algunos minutos de su tiempo y aprender sobre la importancia de mantenerse en movimiento para su cerebro y su cuerpo?

### El ejercicio y su cerebro

No es necesario que sea una persona con mucho estrés para sentirse estresado viviendo durante este momento de la pandemia. La bueno es que casi cualquier tipo de ejercicio, desde caminar y hacer yoga hasta jugar tenis y correr, proporciona grandes beneficios para la salud y para disminuir el estrés.

Cuando está físicamente activo, se activan los neurotransmisores de “sentirse bien” en su cuerpo, denominados endorfinas. El resultado es una sensación que con frecuencia se la conoce como la “euforia corredora”, pero no tiene que correr para sentirla. El ejercicio también ayuda a quitar las tensiones del día, reduce los síntomas de depresión y ansiedad leves, y mejora el sueño. La mayoría de las personas obtiene como resultado una mayor capacidad para concentrarse y permanecer con mayor tranquilidad durante situaciones estresantes.

Además, los investigadores creen que la actividad física regular beneficia la memoria al mantener el flujo sanguíneo y aumentar las sustancias químicas que protegen el cerebro, además de contrarrestar la reducción natural de las conexiones cerebrales que se generan con la edad. De hecho, los estudios han demostrado que las personas físicamente activas tienen un riesgo menor de desarrollar enfermedades, como por ejemplo, la enfermedad de Alzheimer, a comparación con aquellas personas que tienen estilos de vida sedentarios.

## LO NUEVO EN SU HOSPITAL

- Hace poco recibimos el **Premio al Logro de Calidad de Accidentes Cerebrovasculares** por parte de la Asociación Americana del Corazón. Esto es una de las formas en las que brindamos atención avanzada que salva vidas a las personas de nuestra comunidad.
- Ahora ofrecemos el innovador procedimiento de Funduplicatura transoral sin incisión (Transoral Incisionless Fundoplication, TIF) para **tratar la enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE)**. Contáctenos hoy al (323) 583-1931 para ver si el procedimiento TIF es el adecuado para usted.

## El ejercicio y su cuerpo

El ejercicio es una de las mejores formas de prevenir (o controlar) muchos tipos de enfermedades y afecciones. A continuación, se exponen algunas enfermedades que el ejercicio puede mejorar.

- **Enfermedad cardíaca:** independientemente de su peso, el ejercicio puede ayudar a aumentar el colesterol “bueno” (HDL) y a reducir el colesterol “malo” (LDL) que conlleva a la acumulación de placas en los vasos sanguíneos. También, el ejercicio puede reducir el riesgo de que las personas con presión arterial alta desarrollen enfermedad cardíaca progresiva.
- **Diabetes:** el ejercicio regular puede ayudar a que la insulina natural del cuerpo reduzca y controle los niveles de azúcar en la sangre de manera más efectiva y a reducir el riesgo de contraer enfermedades cardíacas y daño neurológico.
- **Cáncer:** los estudios han demostrado que el ejercicio puede reducir las posibilidades de fallecer a causa de cáncer de mama, colorrectal y cáncer de próstata. Además, puede mejorar la calidad de vida de las personas que están atravesando el tratamiento contra el cáncer y las personas que ya lo han tenido.
- **Artritis:** el ejercicio puede ayudar a mantener la fuerza muscular y reducir la rigidez de las articulaciones, lo que genera mejor dolor que experimentan las personas con artritis. También puede mejorar la función física general y la calidad de vida en gran medida.
- **Dolor de espalda:** las actividades aeróbicas regulares de bajo impacto pueden aumentar la fuerza y la resistencia en la espalda y también pueden mejorar la función muscular. Además, los ejercicios de fortalecimiento de la parte media del cuerpo pueden ayudar a reducir los síntomas del dolor de espalda al fortalecer los músculos que están alrededor de la columna.

## ¡Manténgase en movimiento!

Si no ha hecho ejercicios durante un tiempo, tenga en cuenta este enfoque de 6 pasos para comenzar.

### 1 HÁGASE UN CHEQUEO MÉDICO

Si no se ha realizado un examen médico de rutina hace tiempo o tiene inquietudes médicas, es importante consultar con su proveedor de atención médica antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios.

### 2 ENCUENTRE ACTIVIDADES QUE DISFRUTE

No todas las personas prefieren dar un paseo en el parque o ir al gimnasio, así que encuentre una actividad que lo motive. De hecho, encuentre varias actividades para que pueda combinarlas y no aburrirse.

### 3 EMPIECE DE MANERA PAULATINA

Es genial ser ambicioso, pero siempre lo mejor es comenzar de manera paulatina y aumentar de a poco su nivel de condición física. La mayoría de las personas que se lesionan al comienzo de un nuevo plan de ejercicios termina dejándolo antes de que hayan comenzado.

### 4 REALICE UN CRONOGRAMA DE EJERCICIOS

La mayoría de las personas ocupadas no realiza actividades, a menos que estén anotadas en la agenda. Haga que el ejercicio sea una prioridad al programar este tiempo para usted.

### 5 ANOTE A ALGÚN AMIGO

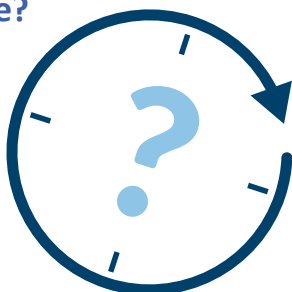
Es fácil dejar de hacer ejercicio, a menos que sepa que alguien lo está esperando. Elija a alguien con quien disfrute hacer ejercicio y que lo haga responsable de estar allí.

### 6 SEA CONSISTENTE

Es fácil dejar de hacer ejercicio, a menos que sepa que alguien lo está esperando. Elija a alguien con quien disfrute hacer ejercicio y que lo haga responsable de estar allí.

## ¿Qué cantidad de ejercicio es suficiente?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, los adultos deben realizar, como mínimo, 150 minutos de ejercicio a la semana. Se incluye cualquier tipo de actividad aeróbica de intensidad moderada que haga que el corazón lata más rápido de lo normal. Incluso puede dividir este tiempo y hacer ejercicios 30 minutos al día, 5 días a la semana. También asegúrese de agregar a su rutina actividades de fortalecimiento muscular, al menos, dos veces a la semana.



## ¿Está preparado?

Si está en condiciones físicas de comenzar a hacer ejercicio, no lo posponga más. Elija la actividad que le gustaría hacer y realícela durante solo 10 minutos. Todas las personas pueden dedicar esa cantidad de tiempo. ¡Hasta incluso podría seguir haciendo ejercicios durante más tiempo!

Si desea recibir estos boletines informativos todos los meses, envíe un correo electrónico a

✉ [communityELA@pipelinehealth.us](mailto:communityELA@pipelinehealth.us) y escriba en el Asunto “Health Connection”.