

**¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LOS MOMENTOS DE ESTRÉS?**

Estar físicamente activo tiene efectos sobre su cuerpo y su cerebro. Cuando esta físicamente activo, su cuerpo tiende a incrementar la producción de endorfinas que mandan señales positivas a su cerebro. A veces estos cambios químicos en su cuerpo pueden suceder con poca actividad o actividad moderada.

**¿CÓMO ES QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA AFECTA A LA SALUD GENERAL?**

Incluso una sola sesión de actividad física puede bajar la presión sanguínea, mejorar la forma en que su cuerpo procesa el azúcar y mejorar la forma en la que el cerebro funciona el día que realice la actividad física.

**¿LA ACTIVIDAD FÍSICA AFECTA LA SALUD MENTAL?**

Los adultos que son más activos reportan una mejor calidad de vida, exhiben menor riesgo de ansiedad y depresión y reportan una mejor calidad de sueño.

**¿QUÉ SIGNIFICA LA SALUD MENTAL?**

Se le denomina salud mental a la habilidad para recordar, aprender, planear y concentrarse. Existen cambios en la salud mental conforme crecemos y maduramos. Los niños muestran diferentes patrones en la cantidad de cosas que pueden recordar y muestran mayor capacidad para poner atención durante su crecimiento. Para los adultos, a medida que envejecen, pueden existir cambios en la memoria y atención.

**¿CUÁL ES LA EVIDENCIA QUE VINCULA LA SALUD DEL MENTAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA?**

Niños, adolescentes y estudiantes de universidad que se involucran en actividad física tienden a tener mejores calificaciones, procesar material más rápido, tener mejor memoria y poder controlar su atención. Los estudios de investigación demuestran que adultos que son activos regularmente tienen mejor respuesta cognitiva y memoria.

**¿TENGO QUE INSCRIBIRME A UN GIMNASIO PARA OBTENER LOS BENEFICIOS DE ESTAR FÍSICAMENTE ACTIVO?**

¡No! Existen varias maneras de estar activo sin necesidad de inscribirse en un gimnasio. Caminar al aire libre, correr, bailar y realizar otras actividades para hacer ejercicio como la jardinería pueden ser benéficas.

**¿QUÉ HAY DE LA GENTE CON DISCAPACIDADES Y CONDICIONES CRÓNICAS?**

Los beneficios de salud al hacer actividades físicas son igual de importantes para la gente con discapacidades y condiciones crónicas. La gente con condiciones crónicas y discapacidades que son físicamente activas tienden a tener mejor calidad de vida, menor dolor y mejor capacidad cognitiva.



### ¿QUÉ HAY DE LOS NIÑOS PEQUEÑOS (3 A 5 AÑOS)? ELLOS SE ESTÁN MOVIENDO TODO EL TIEMPO, ¿VERDAD?

Es importante que los niños en la edad preescolar incorporen ejercicios a lo largo del día y no permanezcan quietos. En la edad preescolar, los niños se mueven por ratos cortos pero rápidos y los adultos deben de alentarlos a actividades como jugar con la pelota, correr y saltar.

### ¿CÓMO HAGO QUE MIS NIÑOS SALGAN DEL SILLÓN?

Admítalo, todos necesitamos de motivación para movernos. Hay algunos consejos que ofrece la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud:

1. ¡Hágalo como un juego!
2. Trabaje en equipo, hagan los quehaceres juntos. Incluso el trapear hace que fluya la sangre.
3. Sea un modelo a seguir.
4. ¿Hace una clase de yoga en línea? Invite a sus niños a que la hagan con usted.

### RECURSOS EN LÍNEA

[health.gov/moveyourway#parents](https://health.gov/moveyourway#parents)

[youtube.com/watch?v=zNs8srnJ95U&feature=youtu.be](https://youtube.com/watch?v=zNs8srnJ95U&feature=youtu.be)

[heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/daily-tips-to-help-keep-your-family-active](https://heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/daily-tips-to-help-keep-your-family-active)

[healthykidshealthyfuture.org/5-healthy-goals/get-kids-moving/classroom-activities/](https://healthykidshealthyfuture.org/5-healthy-goals/get-kids-moving/classroom-activities/)

[d3knp61p33sjvn.cloudfront.net/2016/01/Healthy-Habits-for-Life-Get-Moving.pdf](https://d3knp61p33sjvn.cloudfront.net/2016/01/Healthy-Habits-for-Life-Get-Moving.pdf)

### EVIDENCIA BASADA EN (SELECCIONADA)

Khan, N. A., & Hillman, C. H. (2014). The relation of childhood physical activity and aerobic fitness to brain function and cognition: A review. *Pediatric Exercise Science*, 26(2). <https://doi.org/10.1123/pes.2013-0125>

U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines for Americans*, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018. Available at [https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf)

**Para obtener más información, visite:**  
**[go.illinois.edu/buildingblocks](https://go.illinois.edu/buildingblocks)**

## INFORMACIÓN DEL AUTOR

Naiman Khan, Ph.D.  
Asistente de Profesor  
Departamento de Kinesiología y Salud Comunitaria

*Translation services provided by the Hispanic Health Programs team*