Por estos días, hablar de autocuidado ya no es sinónimo exclusivo de rutinas cosméticas o alimentación saludable. El ejercicio físico, ese acto muchas veces postergado por falta de tiempo o motivación, se ha consolidado como uno de los pilares más efectivos y accesibles del bienestar. Y en el marco del Día Mundial del Autocuidado, la evidencia lo confirma: moverse es vital para prevenir enfermedades, mejorar la calidad de vida y disfrutar de una vida más larga y plena.

El cuerpo humano está hecho para moverse. Y cuando no lo hace, lo resiente. Según la más reciente Encuesta Nacional de Salud, más del 74% de la población adulta presenta algún grado de sedentarismo, lo que se vincula directamente con el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión, la obesidad o ciertos tipos de cáncer.

Anuncio Patrocinado

“El ejercicio tiene un impacto positivo en múltiples sistemas y resultados de salud. Disminuye el riesgo de hipertensión, de diabetes tipo 2, de dislipidemia y también de padecer diversos cánceres como el de vejiga, el de mama, colon, endometrio, esófago, riñón, pulmón y estómago, por ejemplo”, señala Magdalena Galarce, médico de familia de Farmacias Ahumada.

Y así lo confirma la Organización Mundial de la Salud, que indica que el ejercicio físico regular -al menos 150 minutos semanales de intensidad moderada- reduce el riesgo de mortalidad por todas las causas y, específicamente, por enfermedades cardiovasculares (incluidas las cardiovasculares y los accidentes cerebrovasculares). “El ejercicio es fundamental para el autocuidado, porque es un hábito accesible y comprobado que tiene beneficios, tanto inmediatos como a largo plazo”, explica, aunque no todos son iguales ni producen los mismos dividendos.

No obstante, la profesional aclara que estos efectos parecen ser dosis-dependientes. “Generalmente, los estudios muestran reducciones más pronunciadas del riesgo de mortalidad en personas que realizan ejercicio con mayor frecuencia o intensidad. Sin embargo, niveles extremadamente altos de actividad física pueden estar asociados con una estabilización, o incluso una reversión, del efecto positivo del ejercicio sobre la mortalidad”. Por eso, la clave está en encontrar una actividad que sea sostenible en el tiempo, que se adapte a las condiciones de cada persona y que, a la vez, ofrezca una variedad de beneficios.

Motor para el bienestar físico y mental

Además de los beneficios físicos, el ejercicio es un tratamiento efectivo para disminuir el estrés, la ansiedad y la depresión. La especialista indica que el ejercicio libera endorfinas, neurotransmisores que generan una sensación de bienestar y felicidad. Incluso en personas con trastornos de ansiedad y depresión, el ejercicio constante ha probado ser tan eficaz como algunos tratamientos farmacológicos. “El autocuidado no sólo implica nuestro cuerpo, sino que también nuestra salud mental y acá la actividad física tiene un impacto tremendamente positivo, mejorando la calidad del sueño y la capacidad cognitiva, por ejemplo”, afirma Galarce.

Por último, aunque muchas veces se asocia el ejercicio con la juventud, su impacto es aún más notorio en personas mayores. De hecho, el Instituto Nacional de Geriatría destaca que el ejercicio frecuente en este grupo mejora la movilidad, previene caídas, las lesiones provocadas por éstas y prolonga la independencia funcional.

En tiempos en que el estrés, el cansancio y la desconexión del cuerpo parecen dominar la vida diaria, el autocuidado se vuelve un acto de responsabilidad, y también de cariño propio. “Hacer ejercicio es una forma de cuidarse, de prevenir y de vivir mejor. Y lo mejor es que está al alcance de todos”, concluye Galarce.

y tú, ¿qué opinas?