



Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

## Los beneficios del ejercicio regular

**El ejercicio mejora la salud física:** las personas físicamente activas tienen una perspectiva de salud mucho mejor que sus pares sedentarios. Incluso la actividad física regular moderada tiene una influencia positiva en la salud y la vitalidad de las personas. Un mínimo de 20 a 30 minutos de actividad moderada al día la mayoría de los días de la semana beneficiarán a la salud y ayudarán con la pérdida de peso. Un entrenamiento formal no es necesario para tener estos beneficios; un paseo enérgico será suficiente (aunque un entrenamiento más vigoroso será mucho más que suficiente).

**El ejercicio reduce los riesgos de enfermedades graves:** El ejercicio reduce las posibilidades de las personas de desarrollar y morir de enfermedades como las del corazón. Lo hace reduciendo los factores de riesgo de enfermedades como triglicéridos y los niveles generales de colesterol, mejorando al mismo tiempo el nivel de HDL (el colesterol "bueno", que se cree reduce el riesgo de enfermedad cardíaca). Las actividades de entrenamiento con pesas y ejercicios de fuerza ayudan a mantener o aumentar la masa ósea, reduciendo el riesgo de artrosis y fracturas de huesos asociadas. El ejercicio regular también disminuye los índices de presión arterial durante horas después de una sesión de ejercicio. Además, el ejercicio moderado puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar diabetes tipo II. Los artríticos que hacen ejercicio a menudo experimentan más fuerza y flexibilidad en sus articulaciones afectadas, así como una reducción de los niveles de dolor. Además, el ejercicio puede retardar o prevenir el desarrollo de artritis en otras articulaciones. Caminar regularmente más de una milla al día ha demostrado reducir el riesgo de accidente cerebrovascular significativamente. El ejercicio incluso parece reducir el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer, especialmente los cánceres de mama y colon.

**El ejercicio aumenta la energía y los sentimientos de vitalidad.** Los individuos sedentarios a menudo se quejan de estar demasiado cansados para trabajar. Irónicamente, el ejercicio mejora la capacidad de trabajo de las personas, por lo que las que se ejercitan regularmente tienen más energía y más fuerza y resistencia para las actividades diarias que sus pares sedentarios. La sensación de aumento de la energía y de la vitalidad es una de las primeras cosas que la gente tiende a notar unas semanas después de comenzar a ejercitarse de forma regular.

**El ejercicio ayuda a las personas a realizar actividades de la vida cotidiana más fácilmente.** Las personas con buen estado físico son más fuertes, más sanas y más enérgicas que las personas sedentarias. Son capaces de resolver problemas más fácilmente, lidiar con el estrés de forma más eficaz, pensar más rápido y recordar las cosas de manera más eficiente. En general, las actividades de la vida cotidiana se convierten en menos que una tarea para las personas activas.

**El ejercicio ayuda a las personas a perder y a mantener el peso:** Una sesión de ejercicio quema calorías y se eleva la tasa metabólica durante el ejercicio y luego durante horas después de completarse. Ayuda a preservar y construir la masa muscular magra. Funciona para suprimir el apetito. Todos estos beneficios trabajan juntos para hacer que el ejercicio sea vital para mantener la pérdida de peso.

**El ejercicio mejora el estado de ánimo:** El ejercicio ayuda a las personas a relajarse, mejora el sueño y reduce la tensión muscular. Ese resplandor de relajación después de un entrenamiento es restaurador. La investigación muestra que una de las mejores cosas que una persona puede hacer cuando está deprimido es obligarse a hacer ejercicio. El efecto positivo en el estado de ánimo es inmediato.

**El ejercicio mejora la confianza en uno mismo:** Una de las razones por las que muchas personas no prueban un programa de ejercicios es porque sienten que no son muy atléticos o coordinados. Sin

embargo, una vez que inician un programa de ejercicios, estas mismas personas descubren que son capaces de trabajar con éxito: ganan tono muscular y fuerza, mejoran su resistencia y mejora su estado emocional. Estas revelaciones son muy poderosas. Es este aumento de la sensación de confianza en sí mismo y una mejor sensación de bienestar los que eventualmente se convierten en la fuerza de apoyo que ayuda a las personas a continuar su programa de ejercicios.

**El ejercicio ofrece oportunidades de socialización:** Ejercitarse fuera del hogar, ya sea al aire libre, en un gimnasio o centro recreativo, en clases de ejercicio, en un grupo deportivo, en un club de senderismo o atletismo, etc.; todas estas opciones permiten reunirse con otras personas que también disfrutan ejercitándose. Se crean nuevas redes de amistades fácilmente en tales contextos. Con el tiempo, tener el placer de ir acompañado de su grupo de ejercicios se convierte en otra razón para hacer ejercicio.

Las relaciones familiares también pueden beneficiarse del ejercicio. En los días en que el clima es agradable, toda la familia puede disfrutar de un paseo, o la pareja puede disfrutar de un paseo en bicicleta con los niños sentados atrás. Si la familia está involucrada en la fase muy activa de criar a los niños pequeños, el descanso de los padres entre el trabajo y las responsabilidades de crianza probablemente los ayudará a ser padres más tranquilos y más capaces.