

Cómo afecta la falta de movilidad a la salud mental



Si eres de los que trabaja sentado y pasa muchas horas al día **sin moverse**, debes saber que esta rutina podría pasarte factura con el tiempo, no solo a tu salud física, también a tu **salud mental**.

Por eso es tan importante tomar descansos durante la jornada laboral y aprovechar el tiempo libre para despegar la mirada de las pantallas y **hacer ejercicio**.

En **MAS Prevención** hemos recopilado los **riesgos** que tiene el **sedentarismo** para la **salud mental**, para hacerte consciente de la importancia de llevar una vida activa.

Tabla de contenidos

- Sensación de decaimiento
- Obesidad y baja autoestima
- Estrés
- Depresión

Sensación de decaimiento

Gozar de una buena salud mental no solo implica la ausencia de una enfermedad, sino que también significa que la persona se encuentra en **equilibrio** dentro de un contexto de **crecimiento individual** y **bienestar personal**.

Por eso sentirse **desanimado** y **alicaído** permanentemente es un síntoma de que algo no marcha bien. Y una posible razón es que pasas muchas horas sentado, ensimismado en tu mundo, leyendo, mirando el ordenador, viendo series o películas.

Sal a dar una vuelta con tus amigos o ve a pasear con tu mascota, ¡y verás la diferencia!

Obesidad y baja autoestima

La falta de actividad física entraña problemas de salud como la **obesidad**, que es una acumulación de grasa excesiva que acaba dificultando la movilidad.

De hecho, los grados más altos de obesidad acaban imposibilitando la realización de ciertos hábitos diarios a quienes la padecen, como vestirse, subir y bajar las escaleras o agacharse.

Debido a estas dificultades para afrontar el día a día, algunas personas obesas desarrollan una **baja autoestima**, a veces intensificada por el **estigma social** que implica ser obeso.

Estrés

Hacer ejercicio ayuda a aliviar la **tensión muscular** acumulada en el cuerpo y a reducir el **estrés**, pues tiene un efecto directo sobre el **sistema nervioso**.

Está ampliamente demostrado que el cuerpo produce **hormonas** durante la realización de actividades físicas, y estas generan una sensación de **placer**. Estas hormonas son la **dopamina**, la **serotonina** y las **endorfinas**, entre otras muchas.

Por tanto, si no haces deporte estarás renunciando al bienestar que produce practicarlo y cronificando tu estrés al no liberarlo.

Depresión

Cuando una persona se encuentra deprimida, los profesionales suelen aconsejarle realizar **actividad física** para mejorar sus síntomas, pues su práctica implica una **distracción** de las **preocupaciones**, **ansiedades** o **pensamientos negativos**.

Existen investigaciones médicas que asocian el bajo nivel de actividad física con una mayor propensión de padecer síntomas depresivos y ansiedad.

Ahora que ya sabes lo importante que es moverse para tu salud mental, es hora de incorporar buenos hábitos a tu rutina, como los que te presentamos en nuestro post sobre **movilidad para combatir una vida sedentaria**. ¡No hay excusas para no cuidarse!