

LIBERATE DEL ESTRES (Por JC Mendoza)

Para poder liberarnos del estrés primero tenemos que saber que esta pasando en nuestro cuerpo cuando sufrimos de este estado o condición. Bien, durante el estrés ocurren varias reacciones bioquímicas en nuestro cuerpo (los neurotransmisores son activados, se liberan hormonas y se metabolizan nutrientes). Algunos sistemas de nuestro cuerpo como el cardiovascular aceleran sus funciones mientras que otros como el sistema gastrointestinal vuelven lentas sus operaciones. Todo esto sucede porque el cuerpo esta siendo preparado para utilizar su energía física (responder físicamente) ante un evento o situación en que se encuentra. En los tiempos prehistóricos esto fue necesario para responder ante situaciones que amenazaban la supervivencia pero en los tiempos actuales en la mayoría de los casos es innecesario, ya que la mayoría del estrés que padecen las personas es de naturaleza psico-social. Desafortunadamente los subproductos de esta respuesta al estrés continúan circulando en el cuerpo y tienen el potencial para crear un deterioro físico en la persona que lo experimenta, como por ejemplo: la secreción de cortisol afecta el sistema inmune de una persona. Es aquí donde el ejercicio hecho de manera regular le es útil a nuestro cuerpo ya que ayuda a remover los subproductos de la respuesta al estrés al proveer la oportunidad para estimular el retraso o la aceleración de algunos de los sistemas de nuestro cuerpo. En otras palabras, la práctica regular de ejercicios permite al cuerpo humano regresar al estado de equilibrio de una manera más rápida y así reducir el impacto que el estrés psico-social tiene en nuestro cuerpo.

Además el ejercicio ayuda a elevar la producción de endorfinas (también llamadas "hormonas de la felicidad"). Estas, son pequeñas proteínas derivadas de un precursor producido a nivel de la hipófisis, una pequeña glándula que esta ubicada en la base del cerebro y que son liberadas en nuestro torrente sanguíneo, brindándote sentimientos de felicidad y afectándote positivamente al disminuir la ansiedad y crear una sensación de bienestar que te ayuda a mantener la calma y estar más claro en todo lo que haces. Otro beneficio del ejercicio es que te ayuda a incrementar la confianza en ti mismo, mejorando tu estado de ánimo con energía y optimismo.

¿Cómo iniciar un programa de ejercicios?

A continuación menciono 3 de los pasos que yo recomiendo tomar antes de iniciarse en un programa de ejercicios:

1. Consulta a tu médico, especialmente si tienes un historial de enfermedades cardíacas u otros factores de riesgo.

1. Contacta a un Entrenador Personal. Un entrenador personal te ayudará a establecer tus metas y a cómo alcanzarlas de una manera segura con un programa de ejercicios adecuado a tus necesidades. Existen literalmente cientos de máquinas para ejercicio junto con miles de ejercicios que puedes realizar, esto puede ser algo frustrante para alguien que es nuevo en el mundo del fitness. Un entrenador personal puede enseñarte como usar correctamente el equipo y como hacer todos esos ejercicios adecuadamente. Evita ese sentimiento de inseguridad al momento de ejercitarte o aún peor, lesionarte al hacerlo. Permite a un entrenador personal enseñarte la técnica correcta, recuerda que no se trata de cuantas repeticiones puedes hacer, sino de cuantas puedes hacer bien.

1. Escoge un horario y mantenlo. Muchas veces si tienes una agenda muy ocupada podrías necesitar entrenar unos días por las mañanas y otros por las tardes, pero esfuézate por encontrar un tiempo para tus ejercicios y hazlo una prioridad para así gozar de todos los beneficios que éste da.

Recuerda que si quieres disfrutar de una vida saludable tienes que cuidar de tu cuerpo y de tu mente, y el ejercicio te ayudará con ambas. Contáctame y yo te enseñaré como. Compr ometido con tus resultados,

JC Mendoza

Experto en Fitness