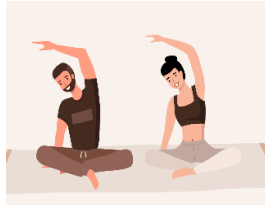


## Ejercicio y Manejo del Estrés



La actividad corporal es una gran herramienta efectiva para liberar tensiones, mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés diario. Realizar movimientos suaves, como caminar o subir escaleras, puede generar efectos positivos en tu salud emocional. Además, de fortalecer el cuerpo, estas actividades ayudan a disminuir la ansiedad, aumentan la sensación de bienestar y contribuyen a mejorar la calidad del sueño.

### Beneficios del movimiento para la salud mental

- Libera endorfinas, conocidas como las “hormonas de la felicidad”, que ayudan a mejorar el estado de ánimo.
  - Reduce los niveles de cortisol, la hormona asociada al estrés.
  - Mejora la concentración y la memoria, favoreciendo un mejor rendimiento mental.
  - Fortalece la resiliencia, ayudándote a enfrentar situaciones difíciles con mayor calma y claridad.
  - Aumenta la autoestima y la sensación de control sobre tu vida y bienestar.
- Integra “pausas activas” durante el trabajo como estiramientos, caminatas cortas o subir escaleras.
  - Usa la música como motivación, eligiendo canciones que te inspiren energía y buen ánimo.
  - Alternas actividades al aire libre, como caminar en parques o áreas verdes, para reducir el estrés y mejorar el ánimo.
  - Establece metas pequeñas y alcanzables, que puedas cumplir de manera progresiva.
  - Practica técnicas de relajación después del ejercicio, como respiración profunda, yoga suave, entre otras.

### Recomendaciones para incorporar actividad física

- Dedica al menos 20–30 minutos diarios a caminar, estirarte o realizar algún tipo de movimiento.
- Incluye ejercicios suaves que disfrutes de manera que puedas mantenerlos con constancia.
- Combina el movimiento con respiración profunda o prácticas de meditación ligera para maximizar la relajación.
- Escucha tu cuerpo y ajusta la intensidad según tu condición física y nivel de energía.
- Realiza actividad física en compañía de familiares o amigos para aumentar la motivación.

Incorporar movimiento a tu rutina diaria es una forma sencilla y efectiva de desconexión y autocuidado, especialmente en medio de una rutina ocupada o estresante.

### Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

#### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health 787-641-9133

### Referencias:

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469?>

Preparado por Educadores en Salud Licenciados.  
Creado en febrero 2026.  
©First Medical Health Plan, Inc.