



## Estrés

“Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros.”

1 Pedro 5:7

El estrés puede afectar nuestro cuerpo, mente y emociones. Puede causar cansancio, dolor de cabeza, tensión muscular, mal humor, falta de sueño y preocupación constante.



El ejercicio es una de las formas de reducir el estrés. Cuando te mueves, tu cuerpo libera sustancias como endorfinas, que ayudan a mejorar el ánimo y generar una sensación de bienestar.

Además, la actividad física:

- Disminuye la ansiedad y la tensión
- Mejora la calidad del sueño
- Ayuda a despejar la mente y pensar con mayor claridad
- Reduce el nivel de hormonas del estrés como el cortisol

“El ejercicio no solo fortalece el cuerpo, también trae paz a la mente y calma al corazón.”

## Cápsula de salud

### El banano



- **Energía natural:** aporta carbohidratos saludables que el cuerpo usa como combustible.
- **Apoyo muscular:** contiene potasio, importante para el buen funcionamiento de los músculos.
- **Vitamina clave:** contiene vitamina B6, que ayuda a producir energía y al sistema nervioso.
- **Minerales importantes:** aporta magnesio, que contribuye a la relajación muscular y reduce la fatiga.
- **Menos cansancio:** ayuda a recuperar energía antes o después de ejercitarse.
- **Práctico y rápido:** es fácil de llevar, no necesita preparación y se digiere fácilmente.
- **Buen complemento:** ideal antes de caminar, correr, montar bicicleta o hacer ejercicios ligeros.



## BOLETÍN DE LA SALUD

MINISTERIO DE SALUD Y TEMPERANCIA  
 IGLESIA ADVENTISTA DEL SEPTIMO DIA HISPANA DE NEWARK

### El ejercicio es indispensable para la salud

“El cuidado de la salud es uno de nuestros deberes más importantes. Es un deber para con nosotros mismos, con la sociedad y con Dios.



**El ejercicio es indispensable para la salud de cada órgano.** Si se usa un grupo de músculos y se descuidan otros, no se está haciendo funcionar la maquinaria viviente de manera inteligente.

**Cuando se hace ejercicio físico, la circulación se aviva.** El corazón recibe sangre más rápidamente y la envía a los pulmones también con mayor rapidez. Los pulmones trabajan más vigorosamente, suministrando una mayor cantidad de sangre, la cual es enviada con mayor fuerza por todo el organismo. El ejercicio proporciona nueva vida y fortaleza a cada parte del cuerpo”.

# Sedentarismo

El sedentarismo ocurre cuando una persona pasa mucho tiempo sentada o acostada y realiza muy poca actividad física durante el día.



Este estilo de vida puede aumentar el riesgo de obesidad, diabetes, presión alta, enfermedades del corazón, dolor de espalda, cansancio y estrés.

No debe confundirse con la inactividad física. Una persona puede hacer ejercicio 30 minutos al día, pero si pasa muchas horas sentada, también puede tener hábitos sedentarios.

Por eso, lo ideal es hacer ejercicio y reducir el tiempo que pasamos sentados, moviéndonos con más frecuencia durante el día.

## Reto de la semana:

“Muévete 5 minutos cada hora.  
Pequeños pasos también cuentan.”

# Beneficios del ejercicio

“Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia.”

Juan 10:10

## INMEDIATOS

Una sola sesión de actividad física de moderada a intensa proporciona beneficios inmediatos para la salud.

- **Sueño:** Mejora la calidad del sueño
- **Menos ansiedad:** Reduce los sentimientos de ansiedad
- **Presión arterial:** Ayuda a reducir la presión arterial

## A LARGO PLAZO

La actividad física regular brinda importantes beneficios para prevenir enfermedades crónicas.

- **Salud cerebral:** Reduce el riesgo de desarrollar demencia (incluyendo Alzheimer) y disminuye la depresión.
- **Salud del corazón:** Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y diabetes.
- **Prevención del cáncer:** Reduce el riesgo de varios tipos de cáncer (vejiga, mama, colon, endometrio, esófago, riñón, pulmón y estómago)
- **Peso saludable:** Ayuda a prevenir el aumento de peso
- **Fortaleza ósea:** Mejora la salud de los huesos
- **Equilibrio y coordinación:** Reduce el riesgo de caídas

Guías de Actividad Física para los Estadounidenses  
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU.  
(CDC)

# El ejercicio como medida de restauración



“El mecanismo maravilloso y delicado de la naturaleza necesita ejercitarse constantemente si ha de cumplir los fines para los cuales ha sido diseñado. Siempre es peligroso el plan de no hacer nada. El ejercicio físico que se deriva del trabajo útil ejerce una influencia feliz sobre la mente, fortalece los músculos, aviva la circulación y concede al inválido la satisfacción de saber cuánto puede aguantar, además de hacerle ver que no es una persona completamente inútil en este ocupado mundo... **Si los inválidos se ocuparan de hacer ejercicio físico bien planeado, utilizando sus fuerzas sin abusar de ellas, descubrirían en él un medio efectivo para su recuperación.**

...El ejercicio de caminar, siempre que se lo pueda hacer, es el mejor remedio para los cuerpos enfermos, porque mediante él se ejercitan todos los órganos del cuerpo”.