

El ejercicio físico como escudo neurobiológico ante la adversidad.

El ejercicio físico actúa como un potente regulador de los estados emocionales. Es un recurso indispensable frente a crisis individuales o catástrofes colectivas como las que hemos vivido recientemente en nuestro país.

Existe un robusto cuerpo de evidencia que respalda el hecho de que el ejercicio físico es un tratamiento de primera línea para el control del estrés y las patologías que de él se generan.

En entrenamiento físico, especialmente los ejercicios aeróbicos reducen los síntomas clínicos de ansiedad y depresión sin importar la edad del individuo.

Actividades como el trote, la caminata y el ciclismo estimulan el sistema cardiovascular, distrayendo la mente de pensamientos intrusivos generados por contingencias como los terremotos que recientemente nos han golpeado.

Por su parte, el entrenamiento con pesas otorga una sensación de control, autoeficacia y fortaleza frente al desamparo acumulado.

Estas disciplinas no solo preservan la condición muscular y aeróbica, sino que blindan la salud mental al procesar las tensiones acumuladas en el cuerpo.

La respuesta fisiológica al estrés prolongado involucra sustancias bioquímicas que, al alterarse, perjudican la salud de forma integral. El cortisol y la adrenalina se elevan crónicamente durante las crisis, lo que debilita el sistema inmune, altera el sueño y fomenta la ansiedad y el desasosiego. Asimismo, la caída de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina se vincula directamente con estados de depresión y apatía. Afortunadamente, el ejercicio interrumpe este declive incrementando la segregación de endorfinas, analgésicos naturales que generan bienestar, así como la síntesis del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), una proteína esencial para elevar la resiliencia mental y la regeneración neuronal.

Para obtener beneficios psicológicos que contraresten la ansiedad provocada por la tragedia que nos afectó, se aconseja entrenar entre 3 y 5 días por semana.

Las sesiones deben acumular al menos 35 minutos diarios y un promedio de 150 minutos semanales de actividad moderada a intensa.

Caminatas o trotes ligeros de 15 a 20 minutos logran mitigar la ansiedad aguda de forma inmediata.

El deporte es un excelente coadyuvante para controlar las situaciones de estrés. Sin embargo, existen momentos donde la ayuda psicológica especializada es estrictamente necesaria.

Se recomienda acudir por ayuda especializada, cuando la angustia bloquee la rutina cotidiana, el insomnio crónico se haga persistente y no ceda con el agotamiento físico, hayan estado de apatía profunda o incapacidad absoluta para experimentar algún tipo de placer (anhedonia), ataques de pánico recurrentes o un estado de hipervigilancia constante provocado por el trauma y pensamientos autodestructivos, entre otras señales.

En conclusión, activar el cuerpo a través del ejercicio físico no borra las tragedias externas, ni recupera la falta de los seres queridos ni los bienes materiales, pero modifica la química cerebral para ayudarnos a resistir y reconstruir el entorno.