

## Haga Ejercicio: Esto llega a la Cabeza

Hulda estaba deprimida, pasada de peso, enferma y fatigada. En sus 60's y sufriendo por la pérdida de su esposo, su estado pobre de salud agravó su depresión. Hulda Nació en 1896 y fue criada en una finca, su dieta era rica en carne, leche, crema, huevos y dulces. Ella comenzó a caminar para aliviar su tristeza –y marcó algunos records en el proceso!.

Entre la edad de 65 y 91, Hulda Crooks escaló 23 veces el Monte Whitney de 14,505 pies de altura. Ganó 8 medallas de records atléticos para mujeres mayores de 80 años y subió 86 montañas con alturas superiores a 5,000 pies de altura! en el Sur de California. Cariñosamente se le conoce como “La Abuela Whitney”. Las montañas Crooks Peak y Mount Whitney fueron nombradas en honor a ella en 1990.

Hulda describió cómo era un día típico en su vida a la edad de 80 años: “Se acostaba temprano y se levantaba temprano” Salía a correr alrededor de las 5:40 a.m. Corría despacio una milla y luego regresaba caminando rápido. Ella explicó: Me toma 12 minutos corriendo y 15 minutos caminando. Haga ejercicio, trabaje en su arriate, camine a la tienda y al trabajo.”<sup>1</sup>

En 1991 Hulda se convirtió en la mujer de edad mas avanzada para subir la Montaña Fuji en El Japón. Ella caminó todo el sendero de John Muir, en Las Sierras Altas, el cual tiene una distancia de 212 millas. –Murió a los 101 años de edad, sin depresión-.

Una dieta saludable, ejercicio, fe en Dios y una mentalidad positiva fueron una combinación probada para el éxito de Hulda. Ella escribió: “Tengo tantas frutas frescas y vegetales crudos como también los tengo cocidos. Usted también necesita ambos, una buena dieta y hacer ejercicio. El ejercicio es absolutamente esencial para mantener una buena circulación. Si no ejercitamos, la circulación de la sangre se pone lenta y esto afecta el cuerpo entero.”<sup>2</sup> Hulda se dio cuenta que estando en la naturaleza era un tranquilizante para sus emociones. Ella dijo: Naturaleza, “El libro de fotografías de la Biblia”.

Hulda creyó que “la actitud mental tiene mucho que ver con cada función del cuerpo. Si nosotros desarrolláramos una actitud de gratitud por las bendiciones que tenemos, estaríamos mucho mejor.”<sup>3</sup>

¿Que tal si ella no sentía el deseo de hacer ejercicio?, Hulda replicó: “Generalmente lo hago de todos modos... si el cerebro está encima, este debe estar a cargo y decirle al resto del cuerpo qué hacer. Y eso es lo que yo hago.”<sup>4</sup>

La abuela Whitney “le mostró al mundo que lograr una buena salud mental, física y espiritual es posible a cualquier edad.”<sup>5</sup> Hulda escaló más que montañas; ella escaló de hábitos pobres de salud y depresión a hábitos positivos y un estilo de vida balanceado.

¿Necesita usted subir montañas para obtener los beneficios del ejercicio? Realmente, un régimen diario de ejercicio moderado tiene un efecto tanto en la mente como en el cuerpo.

Cuando usted se siente mejor, usted piensa mejor. El ejercicio promueve la salud física a través de reducir el riesgo y progreso de enfermedades cardíacas, derrames, diabetes y cáncer. Este también:

### **Reduce el Estrés.**

- Una simple sesión corta de ejercicio intenso puede ser valiosa una terapia para reducir temporalmente la tensión, depresión, la ira y falta de claridad mental.<sup>6,7</sup>
- 10 minutos de caminata rápida le incrementará la energía por una hora y le reducirá la tensión mientras que de una merienda azucarada puede resultarle fatiga y tensión.<sup>8</sup>
- Para reducir la ansiedad, el ejercicio de intensidad moderada es más beneficioso que el ejercicio de alta intensidad.<sup>9</sup>
- El ejercicio regular decrece la hormona del estrés por lo tanto se incrementa la habilidad de manejar el estrés.<sup>10</sup>

### **Mejora el Estado de Ánimo.**

- Estudiantes que hacen ejercicio muestran niveles más bajos de ansiedad, en comparación con aquellos compañeros que son menos activos.<sup>11</sup>
- Moderado y regular ejercicio mejora el estado de ánimo, vigor, bienestar psicológico, la creatividad y la autoestima en todos los grupos de edades.<sup>12, 13, 14, 15</sup>
- El ejercicio regular puede reducir los síntomas de depresión e incluso aliviar la depresión severa.<sup>16, 17</sup>

### **Incrementa el Poder del Cerebro.**

- El ejercicio estimula el crecimiento de las neuronas y el flujo de sangre en el cerebro, incrementándose la disponibilidad y eficiencia de los neurotransmisores.<sup>18</sup>
- Ejercicios aeróbicos mejora la habilidad mental, particularmente la habilidad de planificar, coordinar y filtrar y descartar la información distractora.<sup>19</sup>
- La actividad física mejora la capacidad de aprendizaje y la memoria.<sup>20,21</sup>
- Niños que hacen ejercicio aprenden mejor.<sup>22</sup>
- Caminar rápido por 45 minutos, 3 veces a la semana puede mejorar la capacidad de procesar que normalmente declina con la edad.<sup>23</sup>

¿Cuál es la mejor forma de hacer ejercicio? Es una que usted esté dispuesto (a) a cumplir! Haga un plan para cada época, disfrute una caminata rápida, camine, patine, bogue en canoa. Tareas tales como rajar leña, juntar las hojas con rastrillo, trabajar en su huerto o jardín le provee muchos beneficios de salud. Mantenga en el carro su bolsa preparada para ir al gimnasio, como parte de su jornada diaria de trabajo o escuela.

Trabaje con su proveedor de salud y adopte un plan que funcione para usted.

### **Palabra Viva**

Desde el principio Dios vinculó el ejercicio, la nutrición y estilo de vida.<sup>24</sup> El movimiento crea cambios físicos, mentales y estados emocionales positivos. Cuán agradecidos debemos estar por las bendiciones físicas y mentales que provee el ejercicio. El movimiento balancea las emociones. Cuando usted se sienta deprimido, levántese y muévase. Dios bendijo al hombre con el ejercicio como un antídoto para muchas enfermedades físicas y mentales y Él le ayudará a mejorar ambas –mientras que usted se levante y se mueva!

- 1 Ibid.
- 2 Vibrant Life, Jan 1, 1989. Two Women with Zest and Vitality after Age 80.”
- 3 Ibid.
- 4 Ibid.
- 5 Hulda Crooks passes away at 101. Loma Linda University news release, 1997.
- 6 J Psychosom Res 1996 Feb:40(2)123-41. Review
- 7 Percept Mot Skills 1991 Jun:72(3 Pt 2)1203-9.
- 8 J Pers Soc Psychol 1987 Jan:52(1)119-25.
- 9 Med Sci Sports Exerc 1999 Mar:31(3)456-63.; Med Sci Sports Exerc 2000 Feb:32(2)549.
- 10 Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol 2003 Feb:284(2)R520-30.
- 11 Adolescence 1994 Spring:29(113)183-91.
- 12 J Cardiopulm Rehabil 1994:14:35-42.
- 13 Obes Res 1998 May:6(3)208-18.
- 14 Percept Mot Skills 2002 Jun:94(3 Pt 1)732-4.
- 15 Percept Mot Skills 2001 Aug:93(1)311-6.
- 16 Psychosom Med 2000 Sep-Oct:62(5)633-8.
- 17 J Clin Psychol 2001 Nov:57(11)1289-300.
- 18 Sports Med 1995 Feb:19(2)81-5.
- 19 Nature 1999 Jul 29:400(6743)418-9.
- 20 Neuroscience 2003:117(4)1037-46.
- 21 Neurobiol Aging 2002 Sep-Oct:23(5)941-55. Review
- 22 Healy J. Endangered Minds: Why Our Children Don't Think and What We Can Do About It (New York, NY: Simon and Schuster, 1991).
- 23 Psychol Sci 2003 Mar:14(2)125-30.
- 24 Gen. 3:19.

Visítenos en [LifestyleMatters.com](http://LifestyleMatters.com) para obtener libros u otros productos de Lifestyle Matters; Revista Balance, Tratados de vida equilibrada; u otras herramientas, recursos e información interesantes. O llamar: Para ordenar 1-800-328-0525 o al 1-866-624-5433 para obtener información.