**BENEFICIOS DE HACER DEPORTE**

Está demostrado que practicar ejercicio de forma regular contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades. Hacer ejercicio constantemente tiene algunos beneficios físicos y psicológicos.

El ejercicio te hace ver mejor, repercute en tu autoestima y seguridad en tu persona, además, reduce el aislamiento social. Con esto, los músculos se vuelven más fuertes, se corrige la postura y se previenen los dolores de articulaciones y de espalda. Practicar deporte ayuda a prevenir enfermedades del corazón y fortificar los huesos, evitando la descalcificación, también nos ayuda a bajar los niveles de azúcar y grasas en la sangre, a bajar de peso y a reducir el riesgo de presión arterial alta y diabetes.

Los programas de actividad física ayudan a disminuir la tensión nerviosa, el estrés y la depresión, también favorecen el aprendizaje y la sensación de bienestar. Además, mejoran la circulación sanguínea, reducen los niveles de colesterol y ayudan a prevenir enfermedades del corazón.

Debemos conservar la salud haciendo ejercicio 5 veces a la semana, en sesiones de 30 minutos como mínimo.

**CÓMO EVITAR EL ESTRÉS CON LA RELAJACIÓN**

El estrés puede perjudicar nuestro estado de salud física y mental, puede provocarnos dolores de cabeza, estrés y ansiedad, pero usar técnicas de relajación puede ayudarnos a sentirnos tranquilos. Cuando nos sentimos estresados, nuestro cuerpo responde liberando hormonas que aumentan la presión arterial y aumentan la frecuencia cardíaca, por eso es importante relajarnos.

Una de las maneras más simples de relajarse es practicando la respiración profunda. Es simple, para esto, debemos respirar lentamente, mantener la respiración un momento y después ir sacando el aire poco a poco. Otra técnica sencilla es la meditación, la cual nos ayuda a concentrar la atención para sentirnos más relajados, además nos ayudará a reaccionar de manera más calmada a nuestras emociones y pensamientos.

Practicar Yoga, tomar un baño de agua tibia o escuchar música tranquila, puede ayudarnos a sentirnos más relajados y reducir el estrés. Salir a caminar, recibir un masaje en el cuerpo y beber líquidos calientes también nos ayudará a sentirnos mejor.

Muchas de las técnicas anteriores podemos aprenderlas a través de clases locales, libros o videos en línea.