

BENEFICIOS DE HACER DEPORTE EN PACIENTES ADICTOS



Reduce el estrés y la ansiedad

Al hacer ejercicio se producen endorfinas, unas sustancias químicas que fomentan el bienestar y disminuyen el estrés. Es una sensación de "euforia" natural, sin efectos adversos.

Mejora el estado de ánimo

El ejercicio también favorece la producción de serotonina y dopamina, neurotransmisores clave que están desequilibrados en personas con adicciones, ayudando a restaurar el equilibrio en el cerebro.



Canaliza la energía y reduce el deseo de consumo

El deseo de consumir a menudo surge por ansiedad o aburrimiento. Establecer una rutina de ejercicio no solo ayuda a combatir estas sensaciones, sino que también permite llenar ese vacío con un actividad positiva para la salud.

Reconstruye la autoestima y la disciplina

Al notar avances en resistencia, fuerza o apariencia física, se fortalece la autoestima. Asimismo, crear una rutina fomenta la disciplina y la estructura, aspectos fundamentales en el proceso de recuperación.



TIPOS DE DEPORTES RECOMENDADOS PARA LA RECUPERACIÓN

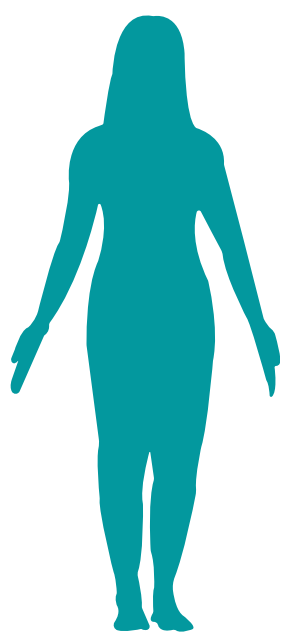
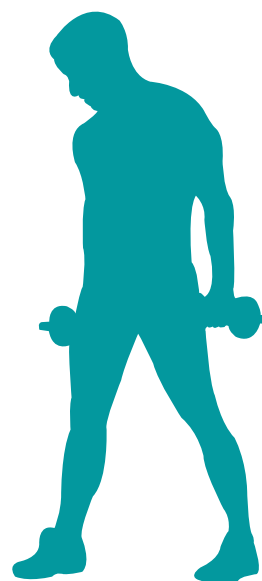


Ejercicio aeróbico

El ejercicio aeróbico, como correr o nadar, mejora la salud física y emocional, siendo ideal para la recuperación de adicciones.

Entrenamiento fuerza

Levantar pesas fortalece tanto el cuerpo como la mente, fomentando la constancia, la autoestima y un sentido de logro.



Actividades cuerpo-mente

Prácticas como yoga o tai chi no solo mejoran la flexibilidad, sino que también ayudan a reducir el estrés y a sanar emocionalmente durante la recuperación.

Deportes grupales

Participar en deportes en equipo fomenta la conexión social, el trabajo en equipo y el apoyo emocional, esenciales en el proceso de recuperación de adicciones.

