

# Cómo encontrar el equilibrio

Semana 7: Ejercicio y estrés



## Más actividad, menos estrés

Incluso en cantidades pequeñas, la actividad física alivia el estrés de manera natural: el 62% de los adultos que hacen ejercicio para controlar el estrés dicen que es muy eficaz. En cambio, solo el 33% de los adultos que ven televisión para controlar el estrés dicen que les ayuda.\* Muy contundente, ¿verdad?

Esta semana, intente medir sus niveles de estrés con respecto a su actividad física. Si no hace ejercicio normalmente, empiece solo con una caminata de 10 minutos. Si se siente más ambicioso, intente tomar una clase de acondicionamiento físico. Cualquier actividad adicional puede hacer una diferencia en su bienestar.



**Consejo: ruta hacia un corazón sano**

Una caminata vigorosa puede disminuir su riesgo de tener alta presión arterial, colesterol alto o diabetes, tanto como correr.†

 **Abra su cuaderno de ejercicios de control del estrés e inicie la actividad de la semana 7.**

\*American Psychological Association, Stress in America™ Survey, 2014.

†"Walk, Don't Run, Your Way to a Healthy Heart," American Heart Association, heart.org, abril de 2016.