



Actividad física

¿A usted le gustaría colaborar con el cliente en el uso de la actividad física como un Eliminador del estrés! Antes de empezar, pregúntese:

- ✓ ¿Se ha conectado al cliente con servicios y programas para abordar necesidades o factores estresantes inmediatos?
- ✓ ¿Se le ha presentado al cliente una breve descripción general de los siete Eliminadores del estrés?
- ✓ ¿El cliente expresó interés en aprender más sobre la actividad física?

Utilice la información y los pasos informados sobre el trauma que se presentan aquí para preguntar y **escuchar** lo que los clientes quieren priorizar, **acompañar** a los clientes para encontrar cosas que puedan hacer todos los días para ayudar a calmar la respuesta al estrés, con la visión de la curación a largo plazo, y **conectar** a los clientes con programas y servicios si desean más apoyo. **Para ver más información, consulte las secciones [Lo que usted puede hacer: Escuchar](#), [Acompañar](#), [Conectar](#) y [Un enfoque informado sobre el trauma sobre la actividad física](#) de este capítulo.**



El ejercicio es bueno para nuestra salud en general. La actividad física fortalece nuestros huesos y músculos, hace que nuestro corazón esté más sano y con el tiempo reduce nuestra presión arterial. La actividad física también es muy efectiva para controlar el estrés. ¡Nos ayuda a atravesar las tormentas en nuestras vidas!¹⁻⁴ Mantenerse activo de forma rutinaria a lo largo del tiempo puede ayudarnos a regular nuestro sistema nervioso y nuestra función metabólica e inmunológica, así como nuestras emociones. De hecho, las investigaciones muestran que la actividad física puede ser más eficaz que los medicamentos para controlar la depresión.⁵⁻⁷

Además, la actividad física le da a nuestro cerebro “práctica” para tener una respuesta positiva al estrés. La actividad física, cuando no se realiza en exceso, provoca una respuesta de estrés de corta duración con aumentos breves en la frecuencia cardíaca y la presión arterial (para ver más información sobre la respuesta al estrés, consulte la sección La ciencia detrás de las Experiencias Adversas en la Infancia (ACE) y el estrés tóxico del kit de herramientas).

Esto ayuda a desarrollar la resiliencia al estrés de nuestro cerebro y cuerpo y nuestra capacidad de recuperación.

La actividad física se asocia con una mejora en⁸:

- › la salud física
- › la función inmune
- › la memoria y la atención
- › logros académicos
- › el bienestar mental
- › la respiración
- › la salud cardíaca
- › un peso saludable
- › el crecimiento y desarrollo muscular

Actividad física | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

¿Cuánta actividad física necesitamos? El Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de Estados Unidos recomienda que los adultos y los niños realicen una cantidad promedio de minutos de actividad aeróbica cada día.

- ✓ Para adultos: al menos 150 minutos de actividad de intensidad moderada o 75 minutos de actividad de intensidad vigorosa cada semana
- ✓ Para niños y adolescentes: al menos 60 minutos de actividad física por día,⁹ que puede tomar la forma de juego activo¹⁰

Puede resultar difícil para cualquiera de nosotros encontrar tiempo para estar más activos. Puede ser aún más difícil estar activos cuando más lo necesitamos, por ejemplo, si estamos deprimidos, ansiosos o hemos experimentado ACE y estrés tóxico.

Si bien es importante seguir las recomendaciones del HHS, este Eliminador del estrés reconoce que está bien comenzar lentamente. **Usted puede trabajar con los clientes (y con usted mismo) de una manera informada sobre el trauma para explorar cómo hacer que el cuerpo se mueva y alcance los niveles de actividad física necesarios para mejorar la salud y el bienestar.** Lo esencial es empezar. De hecho, las investigaciones muestran que incluso períodos cortos de actividad física ligera pueden beneficiar nuestra salud.^{11,12}

Reconocer la actividad física que las personas ya realizan

Hay muchas formas diferentes de estar físicamente activos. Estar físicamente activos no significa tener que ir al gimnasio a hacer ejercicio (a menos que eso sea lo que una persona encuentre placentero y satisfactorio). Trabaje con los clientes para encontrar actividades que sean divertidas para ellos, o al menos algo agradables, y que puedan incorporar a su vida diaria.

Tenga en cuenta que algunos clientes pueden tener trabajos que implican mucha actividad física o trabajo, lo que puede afectarles de diferentes maneras. El trabajo físico puede ser agotador y estresante, pero también puede ser placentero y tener beneficios positivos para la salud. Un estudio demostró que el solo hecho de conocer los beneficios de la actividad física dentro de su jornada laboral rutinaria ayudaba a los trabajadores a sentirse mejor con respecto a su trabajo y a tener mejores resultados de salud.¹³

Los cuidadores realizan gran parte de su actividad física corriendo y estando activos con sus hijos. ¡Esto cuenta! Las actividades que se centran en la actividad física para los niños pueden brindar diversión, crear relaciones de apoyo y mejorar la salud tanto de los cuidadores adultos como de los niños.

Hable con personas y familias para comprender sus preocupaciones y cómo pueden incorporar actividad física placentera y accesible (o el descanso necesario) a sus rutinas habituales. Incluso tomar breves “descansos activos”, como estiramientos, saltos y ejercicios en silla, pueden ayudar a mejorar nuestra salud.

Diferentes niveles de actividad física

Hay diferentes niveles de actividad física que podemos realizar.¹⁴ Pero cuando alguien dice: “Haz algo de ejercicio moderado”, ¿qué significa? Los niveles de actividad se basan en cómo nos sentimos y en nuestra frecuencia cardíaca y respiratoria. Explicar los diferentes niveles que hay puede ayudar a los clientes a comprender cómo pueden incorporar la actividad física a su rutina. Si un cliente tiene inquietudes acerca de aumentar su actividad física, recomiéndele que consulte con su proveedor de atención médica para analizar qué tipos de actividad física son seguros para él.

- › **Actividad ligera:** Actividades diarias regulares como caminar tranquilamente y hacer tareas domésticas livianas, estiramientos y deportes relajados que requieren un esfuerzo mínimo, como pescar y jugar a la pelota.¹⁴
- › **Actividad moderada:** Actividad que aumenta el ritmo cardíaco y hace sudar a la persona, pero que no es agotadora, como caminar rápido, andar en bicicleta y hacer yoga.¹⁴
- › **Actividad vigorosa:** Actividad que hace trabajar duro al corazón, los pulmones y los músculos, como correr, hacer aeróbicos de steps, artes marciales y nadar.¹⁴

Para los niños, la actividad física significa jugar. Esto incluye juego activo ligero a vigoroso (por ejemplo, mover el cuerpo durante un juego libre no organizado) y actividad estructurada (por ejemplo, un partido, salir a caminar).¹⁰ Las ideas específicas para la actividad física y el nivel de juego pueden variar según la edad. A continuación, se muestran algunos ejemplos¹⁵:

- › **Bebés:** Tiempo boca abajo, canto para estimular el movimiento, jugar a esconderse y reaparecer para hacerlo reír (*peek-a-boo* o *cucú*)
- › **Bebés y niños pequeños (hasta 1-2 años):** Juegos de suelo como rodar una pelota de un lado a otro, hacer túneles de gateo creativos
- › **Niños y en edad escolar:** Paseos familiares, correr por un parque o disfrutar juntos de un patio de juegos, tener una fiesta de baile familiar o grupal en casa

Actividad física | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

La ciencia: Cómo la actividad física es un Eliminador del estrés

Respuesta al estrés	<ul style="list-style-type: none"> La actividad física puede ayudar a desarrollar la capacidad de nuestro cerebro para tener una respuesta positiva al estrés.^{2-4,8,16} Los descansos breves de actividad física pueden ayudarnos a liberar la energía extra del estrés y poder responder mejor a los factores estresantes.⁸
Salud cerebral	<ul style="list-style-type: none"> La actividad física puede mejorar la salud del cerebro, aliviar los sentimientos de ansiedad y depresión y ayudar a mejorar la memoria, la atención, la cognición, la salud mental y la autoestima.¹⁷⁻²⁴
Salud inmunológica	<ul style="list-style-type: none"> Realizar actividad física moderada de forma regular (por ejemplo, caminar rápido, yoga) puede ayudar a mejorar la circulación sanguínea y favorecer el funcionamiento general del sistema inmunitario. También ayuda al cuerpo a combatir virus e infecciones, a los que podemos ser más susceptibles cuando estamos estresados.^{4,17-20}
Salud cardíaca y bienestar general	<ul style="list-style-type: none"> Se ha demostrado que la actividad física moderada, como caminar a paso ligero, reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y obesidad, y fortalece los huesos y los músculos. Mejora tanto la calidad como la duración de nuestra vida.²¹⁻²⁵

Desafíos

Muchos factores diferentes, incluyendo aquellos que escapan a nuestro control individual, pueden afectar nuestra capacidad para realizar actividad física. Reconocer que existen factores estructurales y sistémicos que pueden dificultar activarse físicamente puede reducir los sentimientos de culpa y vergüenza. Y hacer preguntas sobre estos desafíos puede permitir encontrar soluciones más específicas a nivel individual para los clientes.

A continuación, se presentan algunos ejemplos de desafíos; esta no es una lista exhaustiva. Además, el racismo, la discriminación y las desigualdades a todos los niveles pueden contribuir a cualquiera de estos desafíos y exacerbarlos.

Desafíos a nivel estructural/sistémico

Factores ambientales	Disponibilidad de actividades, instalaciones, transporte y espacios cercanos que cumplan con la ADA [es decir, un edificio o parque que sea físicamente accesible para personas con discapacidades]; acceso a espacios seguros (libres de violencia y emocionalmente seguros)
Factores sociales o culturales	Percepciones influenciadas social y culturalmente sobre lo que constituye una actividad física socialmente aceptable (por ejemplo, bailar, preferencia por ciertos deportes sobre otros, etc.)

Actividad física | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

Desafíos a nivel interpersonal/individual

Factores de salud física	Diferencias físicas y discapacidades
Factores psicológicos y cognitivos	Afecciones de salud mental (por ejemplo, depresión, ansiedad); experiencias de racismo, discriminación, sexismo, gordofobia o incluso simplemente sentimientos de no encajar; sensación de falta de tiempo para participar en ejercicios o actividades organizadas
Factores socioeconómicos	Los ingresos y recursos a nivel familiar, del hogar o individual pueden dificultar desplazarse para actividades y a instalaciones, especialmente si no están fácilmente disponibles; las membresías de gimnasios y el costo de las actividades pueden ser altos; el horario y la disponibilidad (por ejemplo, prioridades laborales, estructura familiar, otros compromisos)

Este kit de herramientas aporta enfoques a nivel individual y organizacional para mitigar los desafíos (**consulte el capítulo *Promoción de Eliminadores del estrés a nivel organizacional***). Colaborando con los clientes, usted puede brindar información y apoyo para identificar actividades físicas que tengan en cuenta estos y otros desafíos.^{26,27}

Lo que usted puede hacer: Escuchar, Acompañar, Conectar

La forma en que usted habla sobre los Eliminadores del estrés con sus clientes es importante. Los socios comunitarios y clínicos de ACEs Aware compartieron que, en su experiencia, es más efectivo involucrar a los clientes con los Eliminadores del estrés a través de la conversación y el acompañamiento que decirle al cliente directamente cómo "solucionar las cosas".

El uso del **marco Escuchar, Acompañar, Conectar** es una forma de recordar cómo estructurar una conversación con un cliente acerca de los Eliminadores del estrés y cómo interactuar con los clientes usando enfoques informados sobre el trauma y basados en las fortalezas.



Escuchar

Haga preguntas abiertas y use una escucha activa y compasiva para comprender las necesidades y los deseos de los clientes en torno al Eliminador del estrés de actividad física desde su perspectiva.

Preguntas de ejemplo:^{28,29}

- › ¿Qué actividades o ejercicios disfruta usted?
- › ¿Qué hace que estar activo sea divertido para usted? (por ejemplo, estar con amigos o familiares, estar al aire libre)
- › Desde su perspectiva, ¿cuáles son algunos de los beneficios de hacer ejercicio? ¿Qué es lo que no le gusta de hacer ejercicio? ¿Existe alguna actividad física que no haría?
- › ¿Qué le gustaría que fuera diferente en lo que respecta a la actividad física? (por ejemplo, preferiría hacer más ejercicio o menos, encontrar diferentes opciones)
- › ¿Puede usted pensar en formas en las que podría ser más activo físicamente en su rutina habitual?

Actividad física | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

- › ¿Cómo puedo ayudarle a ser más activo físicamente?
- › ¿Cuáles cree que son sus próximos pasos?

Para ver más información sobre cómo escuchar activamente, consulte el capítulo del kit de herramientas *Escuchar, Acompañar, Conectar: Marco y habilidades para un enfoque informado sobre el trauma con los clientes*

Recordatorio: Cree seguridad y confianza

- ✓ Respete el espacio personal y los límites físicos de los clientes.
- ✓ Fije expectativas, estructuras y rutinas para actividades y programas que resulten cómodos para el cliente.
- ✓ Reconozca que cada uno tiene diferentes niveles de capacidad y condición física, y eso está bien.

Para ver más ejemplos de cómo aplicar los seis principios clave de SAMHSA, consulte la sección [Un enfoque informado sobre el trauma para la actividad física](#) de este capítulo.

Acompañar

Base la conversación y los próximos pasos en lo que el cliente necesita o desea. No hay necesidad de dar sermones ni decirle a alguien qué hacer. Esto se trata de acompañamiento y colaboración. Si un cliente se queda estancado o no está seguro de qué hacer, pregúntele: "¿Cómo cree que puedo ayudarlo?".

- › **Utilice el folleto ACEs Aware como guía en la conversación si resulta útil:**
 - "[Estar físicamente activos puede prevenir y controlar el estrés](#)" (de www.ACEsAware.org/managestress).
- › **Utilice enfoques colaborativos y basados en las fortalezas con el cliente**, como la entrevista motivacional, para discutir estrategias para agregar actividad física³⁰ y para que el cliente elija actividades que le funcionen mejor y que se adapten a sus metas de salud, capacidades físicas y niveles de condición física, como las siguientes ideas de socios comunitarios y médicos:
 - Realice pequeños cambios en la rutina diaria, como estacionar más lejos del supermercado.
 - Salga a caminar todos los días.
 - Haga que el ejercicio sea social, programando actividades con amigos o familiares.
 - Pruebe ejercicios suaves, como ejercicios sentado en una silla, tai chi, ejercicios con bandas de resistencia, ejercicios de fisioterapia, ejercicios acuáticos y estiramientos.
 - Agregue actividades de intensidad moderada o alta para ayudar a fortalecer los músculos, como yoga, estiramientos, jardinería o levantamiento de pesas.
 - Pruebe diferentes tipos de actividades y divídalas en sesiones más cortas a lo largo de la semana para que el ejercicio sea más interesante y divertido.

Para ver más información sobre cómo utilizar las técnicas de entrevistas motivacionales, consulte el capítulo del kit de herramientas *Escuchar, Acompañar, Conectar: Marco y habilidades para un enfoque informado sobre el trauma con los clientes*.

Actividad física | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

¡Tómeselo con calma!

Es más probable que las personas persistan en una actividad física si comienzan lentamente y aumentan gradualmente su práctica o participación (por ejemplo, una caminata lenta de 15 minutos diarios durante 2 o 3 meses; para usuarios de sillas de ruedas, un paseo en silla de ruedas diario de 15 minutos). Esto aumenta la fuerza y previene lesiones.

Recordatorio: Céntrese en las fortalezas y el trabajo en equipo

- ✓ Utilice un lenguaje exhortativo, como: “¿Estaría usted interesado en...?” o “¿Le gustaría unirse a...?”.
- ✓ Dé información sobre las actividades y clases con anticipación para que los clientes puedan elegir en qué participar. No haga suposiciones sobre los niveles de condición física de los clientes, su identidad de género y sus niveles de comodidad con las actividades.

Para ver más ejemplos de cómo aplicar los seis principios clave de SAMHSA, consulte la sección [Un enfoque informado sobre el trauma para la actividad física](#) de este capítulo.

Conectar

Si los clientes están experimentando estrés tóxico y tienen problemas de salud mental o física relacionados con el estrés (consulte una lista de [condiciones de salud asociadas con las ACE](#)), es posible que les interese conectarse con recursos, programas y servicios que puedan ayudarlos a usar la actividad física como un Eliminador del estrés para reducir el estrés, sanar y prosperar.

Compartir recursos en línea	<ul style="list-style-type: none"> › Ayude a los clientes a encontrar entrenamientos gratuitos, herramientas de planificación, hojas de consejos y videos. › Vea una lista de recursos en www.acesaware.org/managestress/cbotoolkit.
Inscribirse en una clase o programa de ejercicios	<ul style="list-style-type: none"> › Ayude a los clientes a encontrar grupos, entrenadores, programas dirigidos por promotoras, programas de ejercicio en clínicas, actividades que combinan la actividad física con habilidades de autorregulación y técnicas de respiración (por ejemplo, artes marciales, yoga). › Para ver más recursos, visite www.acesaware.org/managestress/cbotoolkit.
Encontrar programas de actividad física informados sobre el trauma	<ul style="list-style-type: none"> › Algunos programas y entrenadores pueden tener capacitación en coaching informado sobre traumas y ejercer liderazgo que reconozca las necesidades de las personas que han experimentado traumas y violencia.

Actividad física | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

Remitir al médico de atención primaria

- › Para las personas con afecciones médicas o movilidad limitada, o si un cliente tiene inquietudes acerca de aumentar su actividad física, recomiende que consulte con su proveedor de atención médica para analizar qué tipos de actividad física son seguros para ellos.
- › Si el cliente está interesado, conéctelo con un [médico capacitado en ACEs Aware](#) para ayudarlo a obtener las intervenciones y remisiones necesarias.
- › Para los clientes sin seguro médico, puede encontrar ayuda con Medi-Cal, cobertura médica y otras prestaciones en el sitio web del Departamento de Salud de California (DHCS) y encontrar servicios gratuitos de atención primaria en la Asociación de Clínicas Gratuitas y Caritativas de California.
- › Para ver más recursos, visite www.acesaware.org/managestress/cbotoolkit.

Actividad física | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

Un enfoque informado sobre el trauma para la actividad física

¿Qué queremos decir con “adoptar un enfoque informado sobre el trauma”? ¿Qué significa? Hay seis principios clave del enfoque informado sobre el trauma de SAMHSA.³¹ La siguiente tabla da ejemplos de experiencias vividas por socios comunitarios, experiencia clínica y literatura que muestran cómo aplicar este Eliminador del estrés a través de los seis principios clave. Usted puede seguir estas prácticas con clientes que participan en clases o programas grupales, o cuando trabaje individualmente con un cliente utilizando Escuchar, Acompañar, Conectar.

Principios de SAMHSA para un enfoque informado sobre el trauma	Formas de poner en práctica los principios Ejemplos de socios comunitarios, médicos y la literatura ³⁰
Seguridad	<ul style="list-style-type: none"> › Respete el espacio personal y los límites físicos de los clientes. <ul style="list-style-type: none"> • Considere una política de “no contacto” en las clases de actividad física grupal; use tarjetas de consentimiento para clases como yoga para que los participantes puedan cambiar las tarjetas a “sí, me gustaría que ajustes o me ayudes con contacto físico”, incluso “hoy no, gracias; con guiarme con tu voz es suficiente”. (Para ver más información sobre los matices del contacto físico de apoyo, consulte el capítulo <i>Escuchar, Acompañar, Conectar: Marco y habilidades para un enfoque informado sobre el trauma con los clientes</i> del kit de herramientas).
Confiabilidad y transparencia	<ul style="list-style-type: none"> › Establezca expectativas, estructuras y rutinas para actividades y programas que resulten cómodos para el cliente. › Reconozca que cada uno tiene diferentes niveles de capacidad y condición física, y eso está bien. › Permita a los participantes preseleccionar actividades antes de un evento y evitar revelar públicamente información personal, como discapacidades, alergias o necesidades de accesibilidad. › Informe a los clientes sobre los posibles riesgos o consecuencias (consentimiento informado) de participar en actividades (por ejemplo, lesiones físicas).
Trabajo en equipo y mutualidad	<ul style="list-style-type: none"> › Utilice un lenguaje exhortativo, como: “¿Estaría usted interesado en...?” o “¿Le gustaría unirse a...?”. › Hágales saber a sus clientes que usted entiende que hay cosas que les impiden hacer actividad física, como tener tiempo, lidiar con problemas de salud o con factores estresantes diarios, y que pueden trabajar juntos para abordar estos problemas. › Dé información sobre las actividades y clases con anticipación para que los clientes puedan elegir en qué participar. No haga suposiciones sobre los niveles de condición física de los clientes, su identidad de género y sus niveles de comodidad con las actividades.

Actividad física | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

Apoyo entre pares	<ul style="list-style-type: none"> › Identifique las fortalezas. Observe cuando las personas hacen las cosas bien y coméntelo ("¡Qué bueno que saliste a caminar ayer!"). › Utilice un tono de voz tranquilo al explicar las actividades, escuche activamente y haga preguntas interesantes para aclarar. › Aliente a las personas a ser amables consigo mismas; por ejemplo, asegúreles: "Está bien ir a su propio ritmo o modificar lo que estamos haciendo".
Empoderamiento, voz y elección	<ul style="list-style-type: none"> › Nivele la sensación de desequilibrio de poder, por ejemplo, entre instructores/entrenadores y participantes (para saber más sobre cómo nivelar las diferencias de poder, consulte el capítulo <i>Escuchar, Acompañar, Conectar: Marco y habilidades para un enfoque informado sobre el trauma con los clientes</i> del kit de herramientas). › Para las clases o programas, dé opciones, modificaciones y adaptaciones (por ejemplo, movimientos o ejercicios que se puedan realizar sentados). › Ofrezca a las personas la opción de "participar" o "no participar" (por ejemplo, no presione a participar a alguien si se siente incómodo). › Para actividades como yoga o técnicas de relajación, ofrezca opciones como que los participantes permanezcan con los ojos abiertos o cerrados y que las luces estén encendidas o apagadas.
Cuestiones culturales, históricas y de género	<ul style="list-style-type: none"> › Reconozca y honre las diferentes costumbres culturales, históricas, religiosas y de otro tipo que puedan influir en cómo podemos o queremos realizar actividades físicas. Conozca las costumbres de los clientes y lleve este aprendizaje a sus conversaciones y programación. › Deje que los clientes tomen la iniciativa. Pregunte cómo se identifican los clientes y cuáles son las formas de honrar esto en el trabajo que están haciendo juntos. Por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • Reconozca que diferentes formas de actividad pueden ser preferidas en ciertas culturas o comunidades (por ejemplo, danza y música cultural, favorecimiento social o cultural de ciertos deportes sobre otros). • Considere los contextos históricos de los lugares de actividad física que se encuentran en la comunidad (por ejemplo, historia de las instalaciones de la YMCA relacionadas con prácticas de segregación racial, percepción de que hay periodos en los que los miembros presentan índices más altos de una misma identidad sexual). • Tenga en cuenta que algunos entornos relacionados con la actividad física (por ejemplo, gimnasios, vestuarios, equipos deportivos) cuentan con instalaciones específicas para cada género y pueden o no ser inclusivos en cuanto al género; ayude a los clientes a encontrar apoyo social y entornos en los que se sientan cómodos y seguros.

Con estas herramientas y estrategias, usted puede utilizar el Eliminador del estrés de actividad física para ayudar a las personas, las familias y el personal a prevenir y tratar el estrés tóxico.

Actividad física | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

Lleve los Eliminadores del estrés al siguiente nivel:

Para ver ideas sobre cómo integrar los Eliminadores del estrés en las operaciones, servicios y entorno físico de su organización, **consulte el capítulo *Promoción de Eliminadores del estrés a nivel organizacional*.**

Referencias

1. Dhabhar FS. The short-term stress response – Mother nature’s mechanism for enhancing protection and performance under conditions of threat, challenge, and opportunity. *Frontiers in Neuroendocrinology*. 2018;49:175-192. doi:10.1016/j.yfrne.2018.03.004
2. Rimmele U, Seiler R, Marti B, Wirtz PH, Ehlert U, Heinrichs M. The level of physical activity affects adrenal and cardiovascular reactivity to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*. 2009;34(2):190-198. doi:10.1016/j.psyneuen.2008.08.023
3. Chen WJ, Mat Ludin AF, Farah NMF. Can Acute Exercise Lower Cardiovascular Stress Reactivity? Findings from a Scoping Review. *Journal of Cardiovascular Development and Disease*. 2022;9(4):106. doi:10.3390/jcdd9040106
4. Fleshner M. Physical activity and stress resistance: sympathetic nervous system adaptations prevent stress-induced immunosuppression. *Exerc Sport Sci Rev*. 2005;33(3):120-126. doi:10.1097/00003677-200507000-00004
5. Singh B, Olds T, Curtis R, et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *Br J Sports Med*. 2023;57(18):1203-1209. doi:10.1136/bjsports-2022-106195
6. Craft LL, Perna FM. The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*. 2004;6(3):104-111.
7. Martinsen EW. Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nordic Journal of Psychiatry*. 2008;62(sup47):25-29. doi:10.1080/08039480802315640
8. Bhushan D, Kotz K, McCall J, et al. The Roadmap for Resilience: The California Surgeon General’s Report on Adverse Childhood Experiences, Toxic Stress, and Health. Office of the California Surgeon General; 2020. doi:10.48019/PEAM8812
9. Physical Activity Guidelines for Americans | [odphp.health.gov](https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines). Accessed February 10, 2025. <https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines>
10. Lloyd-Jones DM, Allen NB, Anderson CAM, et al. Life’s Essential 8: Updating and Enhancing the American Heart Association’s Construct of Cardiovascular Health: A Presidential Advisory From the American Heart Association. *Circulation*. 2022;146(5):e18-e43. doi:10.1161/CIR.0000000000001078
11. Garcia L, Pearce M, Abbas A, et al. Non-occupational physical activity and risk of cardiovascular disease, cancer and mortality outcomes: a dose–response meta-analysis of large prospective studies. Published online August 1, 2023. doi:10.1136/bjsports-2022-105669
12. Dohrn IM, Kwak L, Oja P, Sjöström M, Hagströmer M. Replacing sedentary time with physical activity: a 15-year follow-up of mortality in a national cohort. *CLEP*. 2018;10:179-186. doi:10.2147/CLEP.S151613

Actividad física | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

13. Crum AJ, Langer EJ. Mind-set matters: exercise and the placebo effect. *Psychol Sci*. 2007;18(2):165-171. doi:10.1111/j.1467-9280.2007.01867.x
14. National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI). Physical Activity and Your Heart - Types | NHLBI, NIH. March 24, 2022. Accessed January 27, 2025. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/heart/physical-activity/types>
15. ACSM Blog. ACSM_CMS. Accessed February 10, 2025. <https://www.acsm.org/blog-detail>
16. McEwen BS. Brain on stress: How the social environment gets under the skin. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2012;109(supplement_2):17180-17185. doi:10.1073/pnas.1121254109
17. Campbell JP, Turner JE. Debunking the Myth of Exercise-Induced Immune Suppression: Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan. *Front Immunol*. 2018;9. doi:10.3389/fimmu.2018.00648
18. Pedersen BK, Hoffman-Goetz L. Exercise and the immune system: regulation, integration, and adaptation. *Physiol Rev*. 2000;80(3):1055-1081. doi:10.1152/physrev.2000.80.3.1055
19. Gleeson M, Bishop NC, Stensel DJ, Lindley MR, Mastana SS, Nimmo MA. The anti-inflammatory effects of exercise: mechanisms and implications for the prevention and treatment of disease. *Nat Rev Immunol*. 2011;11(9):607-615. doi:10.1038/nri3041
20. Jedrychowski W, Maugeri U, Flak E, Mroz E, Bianchi I. Cohort study on low physical activity level and recurrent acute respiratory infections in schoolchildren. *Cent Eur J Public Health*. 2001;9(3):126-129.
21. CDC. Benefits of Physical Activity. *Physical Activity Basics*. October 29, 2024. Accessed February 4, 2025. <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/benefits/index.html>
22. WHO. Physical activity. June 26, 2024. Accessed February 4, 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
23. Powell KE, Paluch AE, Blair SN. Physical activity for health: What kind? How much? How intense? On top of what? *Annu Rev Public Health*. 2011;32:349-365. doi:10.1146/annurev-publhealth-031210-101151
24. Nocon M, Hiemann T, Müller-Riemenschneider F, Thalau F, Roll S, Willich SN. Association of physical activity with all-cause and cardiovascular mortality: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil*. 2008;15(3):239-246. doi:10.1097/HJR.0b013e3282f55e09
25. Thompson PD, Buchner D, Pina IL, et al. Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease: a statement from the Council on Clinical Cardiology (Subcommittee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention) and the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity). *Circulation*. 2003;107(24):3109-3116. doi:10.1161/01.CIR.0000075572.40158.77
26. Clark CJ, Lewis-Dmello A, Anders D, et al. Trauma-sensitive yoga as an adjunct mental health treatment in group therapy for survivors of domestic violence: a feasibility study. *Complement Ther Clin Pract*. 2014;20(3):152-158. doi:10.1016/j.ctcp.2014.04.003

Actividad física | Kit de herramientas sobre Eliminadores del estrés para organizaciones comunitarias

27. Darroch FE, Varcoe C, Montaner GG, Webb J, Paquette M. Taking Practical Steps: A Feminist Participatory Approach to Cocreating a Trauma- and Violence-Informed Physical Activity Program for Women. *Violence Against Women*. 2024;30(2):598-621. doi:10.1177/10778012221134821
28. Homelessness Resource Center (HRC), SAMHSA. Motivational Interviewing: Open Questions, Affirmation, Reflective Listening, and Summary Reflections (OARS). HomelessHub. 2007. Accessed January 25, 2025. <https://homelesshub.ca/resource/motivational-interviewing-open-questions-affirmation-reflective-listening-and-summary-reflections-oars/>
29. Rollnick S, Miller WR, Butler C. *Motivational Interviewing in Health Care: Helping Patients Change Behavior*. Guilford Press; 2008.
30. Jerome GJ, Boyer WR, Bustamante EE, et al. Increasing Equity of Physical Activity Promotion for Optimal Cardiovascular Health in Adults: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*. 2023;147(25):1951-1962. doi:10.1161/CIR.0000000000001148
31. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). *Practical Guide for Implementing a Trauma-Informed Approach*. National Mental Health and Substance Use Policy Laboratory. Substance Abuse and Mental Health Services Administration; 2023. Accessed February 4, 2025. <https://library.samhsa.gov/sites/default/files/pep23-06-05-005.pdf>