

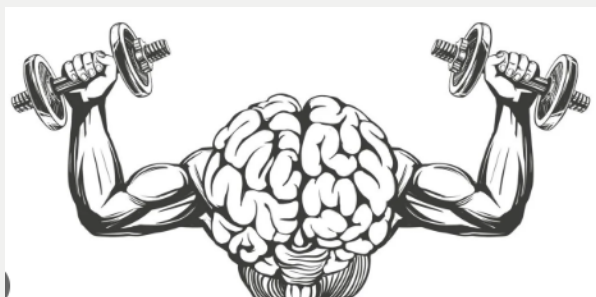


UNIVERSIDAD DISTRITAL  
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

HABLEMOS UN POCO ACERCA DE:

# ACTIVIDAD FISICA CONTRA LA DEPRESION

(Programa de vigilancia Epidemiológica por Riesgo  
Osteomuscular - PVEOM)



El ejercicio estimula la liberación de neurotransmisores como serotonina, dopamina y noradrenalina, claves en la regulación del estado de ánimo. Su equilibrio ayuda a disminuir los síntomas depresivos.

La serotonina favorece la calma, la dopamina potencia la motivación y la noradrenalina aporta energía y concentración. Al combinarse, fortalecen los circuitos cerebrales relacionados con el bienestar..



También aumenta la producción de endorfinas, que generan sensación de placer y reducen la percepción de dolor físico y emocional, actuando como un analgésico natural.

El ejercicio promueve la liberación del factor neurotrófico BDNF, que mejora la neuroplasticidad, es decir, la capacidad del cerebro para crear nuevas conexiones y recuperarse de estados depresivos.



Finalmente, regula los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Al disminuir este exceso y equilibrar los neurotransmisores, la mente logra mayor estabilidad emocional.

Por todo esto, aumentar nuestra actividad física diaria no solo fortalece el cuerpo, también protege la salud mental y nos brinda más herramientas para enfrentar los retos de la vida.

Subsistema de Seguridad y Salud en el Trabajo  
Sede Carrera 7 N° 40B- 53 , piso 6 - Tel 3239300 ext. 1612  
[seguridadysaludt@udistrital.edu.co](mailto:seguridadysaludt@udistrital.edu.co)