



# SALUD

SECRETARÍA DE SALUD

[comunicacionsaludsin@gmail.com](mailto:comunicacionsaludsin@gmail.com)  
Tel. (667) 758 7000 EXT. 2203  
[www.saludsinaloa.gob.mx](http://www.saludsinaloa.gob.mx)

Dir. Av. Insurgentes S/N  
Col. Centro Sinaloa,  
Culiacán, Sinaloa, C.P. 80129



COMSALUD 275– 2020

## REALIZAR EJERCICIO COMO EL YOGA AYUDA A FORTALECER CUERPO Y SISTEMA INMUNOLÓGICO: SS

***\*Buscar la manera de mantenernos saludables debe de ser un denominador común de todas y todos en este periodo de pandemia.***

**Culiacán, Sinaloa, 29 de junio del 2020;** Al tratarse de un ejercicio que se puede realizar desde casa y con la participación de toda la familia, el yoga se convierte en un aliado para fortalecer cuerpo y el sistema inmunológico en este tiempo de pandemia, donde el objetivo principal común de todas y todos debe ser mantenernos saludables, indicó la Doctora Perla Janet Lizárraga Rodríguez, Subdirectora de Promoción de la Salud.

La especialista enfatizó que realizar cualquier tipo de actividad física en casa es de mucha ayuda para nuestro cuerpo, sin embargo detalló que en especial practicar yoga ayuda a reducir el nivel de cortisol, (la hormona relacionada con el estrés); está demostrado que unos niveles de cortisol elevados pueden provocar cambios de humor, aumento de peso, presión arterial alta, y problemas de sueño y digestivos, entre otros. Además, unos niveles altos de cortisol en sangre provocan cambios en el sistema inmunológico. Al incidir directamente en esta hormona, con la práctica del yoga aumenta nuestra resistencia a enfermedades e infecciones.

“Realizar ejercicio físico como el yoga uno de los muchos de los beneficios que trae como cualquier otro ejercicio acompañado de una buena alimentación y consumo de agua, es que fortalece nuestro cuerpo. El yoga tiende a relajarte a conectarte contigo, libera tu mente, libera tensión, ayuda a controlar la respiración que en estos momentos que estamos pasando es muy importante que conozcamos nuestra capacidad de nuestros pulmones para inhalar y exhalar”, explicó.

Agregó que, este ejercicio ayuda a las personas a dormir, pues como todo ejercicio ayuda a controlar los niveles de serotonina que ayudan a controlar los niveles de melatonina hormona reguladora del sueño.

Detalló que, la serotonina regula el apetito, el humor y el estrés entre otras muchas funciones que tiene, es por ello que hacer ejercicio ayuda a mucho a dormir bien.

Otros de los beneficios de practicar yoga, son; mejorar el equilibrio, aumentar la flexibilidad, conectar mente con cuerpo, fortalecer músculos y huesos y equilibra el sistema nervioso, entre otros.

Señaló que, por ello el yoga beneficia a tener un mejor nivel físico, mental y emocional y practicarlo de manera habitual puede cambiar vidas. Asimismo, indicó que basta dedicarle de manera inicial diez minutos al día antes de acostarnos para que mejoren nuestros hábitos del sueño. Además a medida que se aumente el tiempo de práctica se alcanzará un profundo estado de bienestar y los beneficios ya mencionados servirán de estímulo para seguir avanzando.

## FOTOS:

