

Este apartado forma parte del libro:

Programa de intervención por consumo de metanfetamina tipo cristal (PIMEC)

*Kalina Isela Martínez Martínez
Marielena Eudave Patiño
Yancarlo Lizandro Ojeda Aguilar
Lorenia Robles Villarreal
Raúl Martín del Campo
(Coordinadores)*



editorial.uaa.mx



libros.uaa.mx



revistas.uaa.mx



libreriavirtual.uaa.mx

Número de edición: Primera edición electrónica

Editorial(es):

- Universidad Autónoma de Aguascalientes

País: México

Año: 2025

Páginas: 209 pp.

Formato: PDF

ISBN: 978-607-2638-88-4

DOI:

<https://doi.org/10.33064/UAA/978-607-2638-88-4>

Licencia CC:



Disponible en:

<https://libros.uaa.mx/uaa/catalog/book/370>

Activación física para personas usuarias de cristal

Yancarlo Lizandro Ojeda Aguilar
Ximena Estefanía Díaz Domínguez
Kalina Isela Martínez Martínez

Introducción

La activación física es una buena alternativa para mejorar el bienestar psicológico, la salud física y mental, así como la calidad de vida de personas que consumen cristal. Se ha encontrado que, a largo plazo, la activación física genera algunas modificaciones en distintas áreas del cerebro, produciendo nuevas neuronas, mejorando la plasticidad neuronal, la memoria, la atención, la motivación y la concentración, así como ayuda a contrarrestar los efectos negativos generados por el consumo de cristal. La activación física genera cambios positivos en cualquier persona, sin embargo, es mayor su beneficio en aquellas personas que han consumido sustancias psicoactivas como el cristal, debido al daño que genera su consumo.

Objetivo

Promover algunas estrategias en los centros residenciales para aumentar el bienestar de las personas consumidoras de cristal.

Beneficios

- Puede ayudar a que la persona se sienta más feliz y menos estresada.
- Ayuda a que la persona se sienta más activa y menos cansada durante el día.
- Permite que los músculos y huesos se vuelvan más fuertes.
- Puede prevenir problemas como diabetes, presión alta y enfermedades del corazón.
- Ayuda a concentrarse mejor y pensar con más claridad.
- Es una forma saludable en la que la persona puede mantenerse ocupada.
- Puede ayudar a que la persona se sienta más segura y contenta con su cuerpo.

- Disminuye los daños causados en el cuerpo debido al consumo de cristal.
- Consejos para promover la actividad física en los usuarios de cristal:
 1. Ayudar a que la persona establezca una meta realista y específica, por ejemplo, realizar actividad física 4 o 5 días a la semana o que su duración sea de 60 minutos. También, se debe tomar en cuenta que los adultos deben hacer ejercicio durante al menos 150 minutos (2 horas y media) a la semana, realizando actividades como caminar rápido, andar en bicicleta o bailar. Si el ejercicio es más intenso (como correr), entonces bastarían 75 minutos (1 hora y 15 minutos) a la semana.
 2. La actividad debe ir de menos a más, comenzando con “metas pequeñas”, por ejemplo, en la primera semana se puede establecer que se ejercitará 2 o 3 días o que cada vez que lo haga durará 10 minutos, para que el cuerpo se vaya acostumbrando, antes de realizar los ejercicios más fuertes. Se recomienda también realizar estiramientos antes y después de comenzar cualquier tipo de actividad física para evitar lesiones.
 3. Es recomendable elegir un horario fijo para realizar la actividad física. Es importante identificar el horario más conveniente para realizar el ejercicio.
 4. Despertar interés en realizar ejercicio: se pueden incorporar actividades para realizarse en equipos, a manera de competencias o torneos, buscando que puedan iniciar con alguna actividad física que los motive.
- Problemas o dificultades que algunas personas consideran para iniciar con la actividad física:
 1. Falta de energía: es normal que sienta poca energía al inicio, pero recordemos que con la actividad física, eventualmente, tendrá la energía necesaria.
 2. Vergüenza de ser vista o juzgada por la forma en que realiza actividad física: es esperable que, al iniciar una nueva actividad, tenga miedo de que le juzguen, por lo que pueden incorporar actividades en equipos o a manera de competencia, para favorecer el entusiasmo.
 3. No saber cómo empezar: sugerir metas realistas y muy específicas ayudará a que poco a poco se vaya convirtiendo en un hábito.
 4. No ver cambios inmediatamente: es importante recordar que los resultados se irán notando conforme se practique y esto se vuelva un hábito; sin embargo, habrá beneficios que podrán observarse de inmediato, como sentirse mejor, tener más energía, dormir mejor, etcétera.
 5. Sentir que los ejercicios no están personalizados para sus necesidades: recomendamos organizar pequeños subgrupos, en función de la experiencia de las personas con la actividad física; por ejemplo, se puede tener un subgrupo de principiantes, uno intermedio y uno avanzado.

Invitación para aplicar las técnicas

Comenzar a realizar actividad física es un paso indispensable para cualquier persona que busque alcanzar un bienestar integral. La actividad física no sólo fortalece el cuerpo, sino que también puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y enfocarse en objetivos. Además, en el caso de las personas que han consumido sustancias psicoactivas como el cristal, la actividad física ayuda a reducir los daños causados por el consumo. No es necesario comenzar con algo intenso, es importante ir poco a poco, eligiendo objetivos realistas y específicos.

Referencias

- Kim, Y. J., Park, Y. S. & Seo, Y. S. (2021). The effect of physical activity on neuroplasticity and mental health through epigenetic modifications. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 127, 362-372.
- Organización Mundial de la Salud. (OMS) (2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Smith, M. A. & Lynch, W. J. (2019). Exercise as a potential treatment for drug abuse: Evidence from preclinical studies. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 1-9.
- Wang, D., Wang, Y., Wang, L. & Zhou, C. (2014). Impact of physical exercise on substance use disorders: A meta-analysis. *Plos One*, 9(10),1-15.

