

Caminar y Salud

Este hábito repetido puede servir además de ayuda para abandonar el tabaco, controlar el apetito y la clase de alimentos ingeridos ya que cuando alguien practica ejercicio de manera regular valora más y conoce mejor el esfuerzo que supone estar en forma y quemar unas pocas calorías.

Estar en forma es relajante y hasta divertido, y caminar es especialmente bueno porque no es caro, es seguro, fácil y además se pueden alcanzar los mismos beneficios en la condición física que con la carrera, natación y bicicleta.

Es decir, con otros ejercicios podemos alcanzar mucha más fuerza, resistencia, potencia etc., pero una "buena forma física" se puede obtener básicamente con el ejercicio de caminar.

Si quisiéramos sacarle todo el partido posible a este ejercicio, deberíamos practicarlo 3 ó 4 días a la semana, por un periodo de entre 30 y 60 minutos y con una intensidad entre moderada y vigorosa, es decir, a velocidad superior a un ritmo de marcha convencional.

- Caminar **mejora la flexibilidad en las piernas**, aumenta la fuerza y la resistencia a la fatiga, además mejora el flujo sanguíneo en ellas, tanto desde el punto de vista del aporte de riego para poder dar sangre al músculo y así realizar el esfuerzo físico que esto supone, como el mejorar el retorno venoso, evitando así los edemas en los pies y la aparición de varices.
- **Caminar quema calorías** y, por ello, puede ser un método para controlar el peso, pero siempre y cuando se quemen mas calorías caminando que las que se ingieren a lo largo del día en las comidas. No debemos olvidar que caminar media hora conlleva un gasto de unas 100 calorías y esto lo recuperamos fácilmente con un yogur natural y dos cucharadas de azúcar.
- Caminar **previene el inicio de la diabetes** del adulto, reduce el dolor de las articulaciones con artrosis y también el dolor muscular. También refuerza los huesos evitando la osteoporosis, es decir, la debilitación del hueso y así conseguiremos ser más resistentes a las fracturas en las caídas.
- Caminar también es útil para **liberar tensión y reducir el estrés**, incluso puede ayudar a dormir mejor. Puede además ayudar a mejorar el estreñimiento. Este hábito repetido puede servir, además, de ayuda para abandonar el tabaco, controlar el apetito y la clase de alimentos ingeridos, ya que cuando alguien practica ejercicio de manera regular valora mas y conoce mejor el esfuerzo que supone estar en forma y quemar unas pocas calorías.
- De este modo, podríamos, además de ganar en todo lo dicho anteriormente, **modificar nuestro perfil lipídico**, es decir, conseguiríamos

aumentar las cifras de **colesterol** bueno o HDL-colesterol y así actuar sobre este parámetro sanguíneo, de lo contrario, si la intensidad es muy suave, no lo modificaremos.

- Caminar a intensidades bajas y moderadas tiene también muchos beneficios, tanto a corto, como a largo plazo. De hecho, se han publicado trabajos científicos con seguimiento a largo plazo en individuos de alrededor de 60 años y se ha podido encontrar que los individuos que han caminado diariamente 4 km. o más frente a los que no caminaban nada, mostraban tasas menores de mortalidad de manera significativa.
- Caminar es bueno para **prevenir algunas enfermedades**, pero ¿es bueno para los que ya están enfermos?. La respuesta a esta pregunta es SI, siempre bajo consejo médico. El ejercicio que se realiza mientras se camina en las cantidades, intensidades y frecuencia dichas antes, puede acabar reduciendo la frecuencia cardiaca basal del que lo practica, además de reducir la frecuencia cardiaca para ejercicios moderados, esto significa que como uno de los determinantes del consumo de la energía por el corazón depende de esta variable, estaremos reduciendo el trabajo del corazón durante el ejercicio y durante el reposo.
- Para los pacientes con angina de pecho esto es beneficioso, pero debe realizarse bajo control médico. Los pacientes con hipertensión arterial pueden conseguir, además, la reducción de la tensión arterial, ya que se logra un efecto vasodilatador sobre las arterias de las piernas. Para empezar a caminar como es debido, los medios necesarios son muy sencillos. Se suele decir que caminar es uno de los deportes más económicos, porque necesitamos lo primero un buen calzado, normalmente un par de buenas zapatillas, que no sean estrechas o demasiado anchas y, a ser posible, específicas para ese menester, no para tenis, etc.
- Lo segundo que necesitamos es llevar ropa cómoda y apropiada en función de la estación en que nos encontremos, pero la premisa fundamental es que siempre sea una ropa cómoda. Es aconsejable no elegir horas muy calurosas o muy frías. Como el periodo de duración no excederá la hora, no es necesario llevar bebidas encima, pero lo que si es aconsejable es beber un vaso de agua unos 20-30 minutos y 5 minutos antes de empezar.
- Es conveniente elegir terrenos llanos, en la medida de lo posible, para poder mantener un ritmo constante. Los primeros cinco minutos deben ser de precalentamiento y estiramientos. También es conveniente elegir los terrenos blandos sobre los duros.
- En cuanto al tiempo de duración, hay estudios que demuestran que 2 periodos de 15 minutos caminando obtiene el mismo beneficio que uno de 30 minutos, así que según nos distribuyamos el plan adoptaremos unas u otras medidas con respecto a la bebida y precalentamiento, ya que esto no será necesario para periodos cortos menores de 30 minutos.

- Cuando el tiempo no lo permite, como el más duro invierno, en los pasillos o espacios abiertos de zonas comerciales se puede caminar unos 15 minutos dos veces al día y no perder así la forma alcanzada.
- Podemos decir que caminar está sustituyendo para muchos al clásico correr, ya que de no sometemos al organismo a extenuantes carreras, forzando articulaciones, y al sistema cardiovascular, como sucede con la carrera, el lema por último que podríamos transmitir sería "**Camina solo o en compañía pero sin PERDER EL ALIENTO**".

Fuente: [Clínica Universidad de Navarra](#)