



GANA BIENESTAR Y CUIDA TU PESO

Por Carmen Cardoso

Mejora tu salud caminando y reduce kilos, colesterol, azúcar...

Caminar es el ejercicio más antiguo, económico, cómodo y relajante que existe. Y parece ser que los españoles comenzamos a apreciarlo. Ya son muchas las personas que, sabiendo todo lo bueno que entraña, se apuntan a recorrer algún kilómetro cada día. Desde estas páginas te animamos a que también lo hagas tú

Cada vez más médicos de atención primaria prescriben el ejercicio aeróbico y especialmente las caminatas para prevenir y tratar patologías. La entidad que los representa (la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria o semFYC) ha llegado a elaborar un manual de más de 150 páginas con todas las indicaciones necesarias para que los médicos de familia lo prescriban a sus pacientes... Incluso antes de darles un medicamento. Ellos, mejor que nadie, conocen la interminable lista de beneficios que acompañan a esta actividad física: aumenta la masa muscular (y, por lo tanto, consigue mejorar el estado de los huesos y que estos sufran menos fracturas), ayuda a quemar grasa sobrante, mejora el sistema circulatorio y respiratorio y proporciona una mayor sensación de bienestar. *“Es un instrumento terapéutico muy importante en la prevención y rehabilitación de enfermedades coronarias, en la hipertensión, diabetes mellitus, obesidad, alteraciones musculoesqueléticas, enfermedades respiratorias y depresión, entre otras patologías”*, afirma el doctor Sergio Giménez, coordinador nacional del Grupo de Aparato Locomotor de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria.

Tanto preocupan a los profesionales de la salud estas alteraciones que tantas minusvalías y muertes provocan cada año, y tanto dinero cuestan a la

Sanidad Pública, que todos están de acuerdo en fomentar las caminatas como remedio útil, sencillo y barato.

Y esa misma preocupación da pie a investigaciones sobre el ejercicio físico, algunas de ellas sumamente curiosas. Fíjate en la siguiente: la prestigiosa Clínica Mayo de Minnesota (EE. UU.) ha llegado a elaborar un artilugio que permite caminar mientras se trabaja. Se conoce como “mesa de trabajo vertical”, y permite desprenderse de 191 calorías por hora durante un tiempo en el que, normalmente, se gastan solo unas 70. El resultado: se pueden perder hasta 30 kilos de peso cada año.

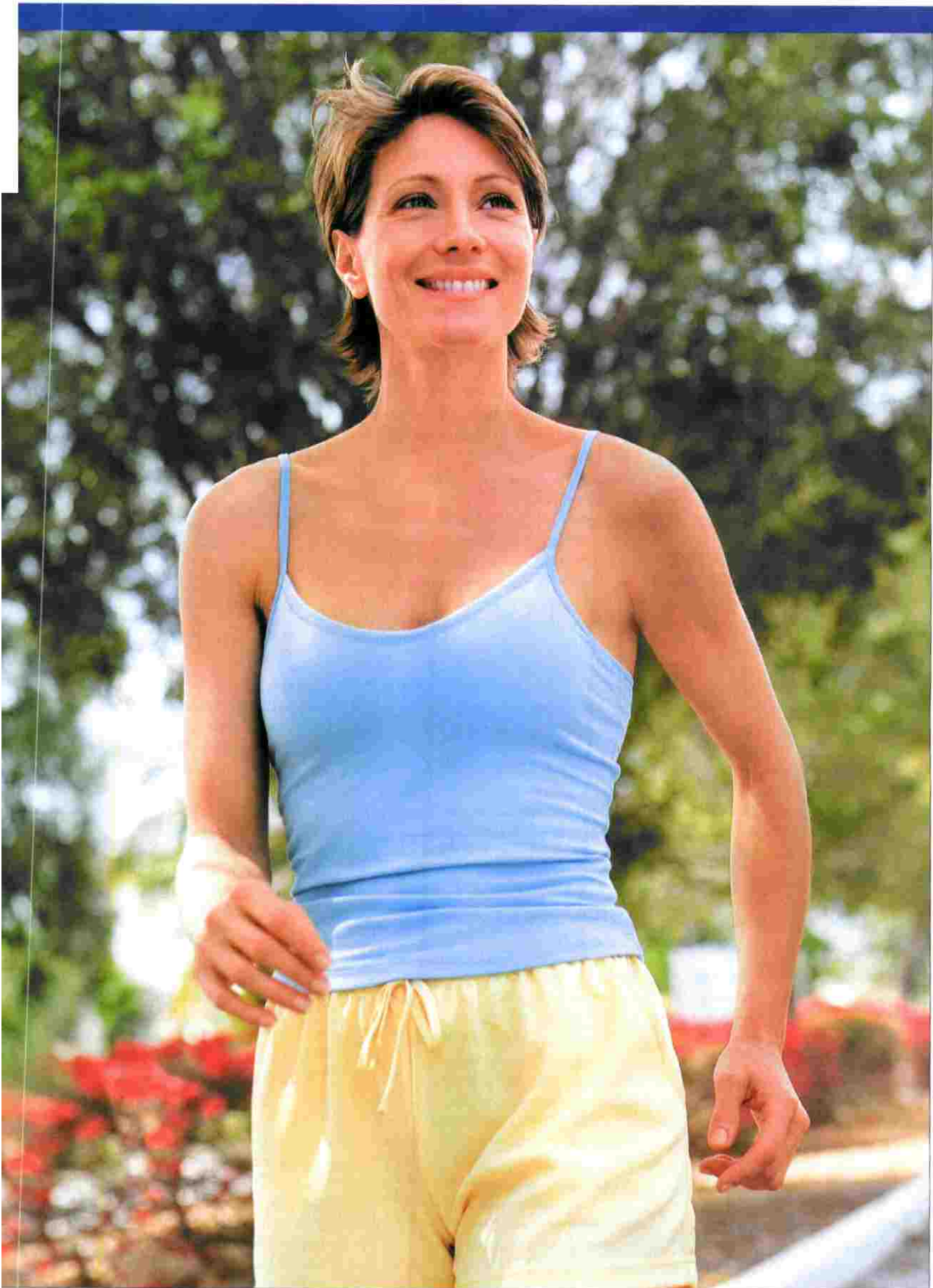
SI CAMINAS, VIVES MÁS Y MEJOR

Sin tener que llegar a esos extremos (pero sin perder de vista lo que el futuro y la tecnología nos deparan), sí hay que incidir en la necesidad de evitar el sedentarismo porque, de momento, el panorama no es demasiado alentador. Pese a que dar un paseo diario no requiere preparación y todo el mundo puede hacerlo, menos del 10% de la población lo realiza regularmente. Es cierto que tiempo atrás se recomendaba únicamente a personas mayores, sedentarias o convalecientes y se aconsejaba su práctica para mejorar

¿Eres sedentaria o activa?

A muchas mujeres no les gusta oír que son sedentarias porque lógicamente el término no las define: no paran en todo el día y, cuando logran sentarse, es ya el final de una jornada agotadora. Sin embargo, la actividad que se realiza cotidianamente (sin contar el ejercicio físico) no logra quemar las calorías necesarias para mantener el peso o para adelgazar. Por eso, cuando los médicos y preparadores físicos hablan de ejercicio se refieren a otras actividades. Como norma general se entiende que una persona es físicamente activa si realiza al menos tres sesiones de ejercicio a la semana de media hora de duración cada una, como mínimo. También puedes usar los cuentapisos: lo ideal es hacer diariamente más de 10.000.

el tono muscular y evitar el aislamiento social; pero ahora las investigaciones han demostrado que es una actividad muy recomendable para jóvenes, para enfermos crónicos, para mujeres embarazadas e incluso para personas que practiquen otros deportes. Según la Asociación Española de Medicina Deportiva, se ha comprobado que quienes practican regularmente este tipo de ejercicio *“presentan una tasa de mortalidad global más baja que quienes llevan una vida sedentaria”*. En las páginas que siguen te explicamos a fondo qué provecho le puedes sacar tú y cómo aficionarte.





GANAR BIENESTAR Y CUIDAR TU PESO

Los médicos son partidarios de más caminatas y menos pastillas

A animar a la población a caminar no es un capricho de los médicos. Saben que no hay que bajar la guardia porque por desgracia cada vez nos movemos menos y enfermamos más: sesenta años atrás los españoles gastábamos 500 kilocalorías más al año con las actividades diarias. No pierdas detalle de lo que sigue porque son suficientes motivos para comenzar a ser responsable de tu salud y caminar.

AYUDA A BAJAR EL COLESTEROL Y MANTIENE FUERTE EL CORAZÓN

El colesterol y los triglicéridos son grasas (o lípidos) que se encuentran en los tejidos corporales y que, al unirse con la sangre, forman las lipoproteínas. Estas se clasifican en HDL (colesterol "bueno") o lipoproteínas de alta densidad que protegen de la arteriosclerosis; y LDL o de baja densidad, que se van depositando en las arterias y pueden llegar a obstruirlas, multiplicando el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. La mala alimentación y el sedentarismo están

provocando que cada vez más personas tengan un exceso de LDL, y caminar puede ser el arma que necesitan para bajarlo:

► Los estudios han probado que un paseo diario de entre 30 y 45 minutos **disminuye los niveles de triglicéridos y de colesterol malo y aumenta el HDL o colesterol bueno**. Para lograr esta meta las caminatas deben ser dinámicas y sin interrupciones.

► Este esfuerzo físico moderado va logrando poco a poco **que el músculo cardíaco vaya haciéndose cada vez más fuerte**, puesto que aumenta la entrada de oxígeno en el organismo y, con esa mayor oxigenación, se produce un aumento del flujo sanguíneo. Todos los tejidos del organismo se van "regando" y el corazón trabaja mejor con mucho menos esfuerzo.

CONTROLA LA TENSIÓN ARTERIAL

Tener la tensión alta (por encima de 140/90 mmHg) es uno de los factores de riesgo importantes para la aparición de enfermedades cardiovascula-



res o renales. Y, de nuevo, los aliados más eficaces para combatirla son una alimentación equilibrada y variada y practicar ejercicio físico. Al realizarlo de forma constante y moderada, se produce un efecto vasodilatador de las arterias (estas se abren), lo que permite que mejore la circulación sanguínea, y que se mantenga a raya la tensión. Estudios como el Honolulu Heart Program –llevado a cabo en Hawái durante más de 20 años en más de 6.000 personas– han demostrado que es posible bajar la tensión entre 10 y 20 mmHg únicamente con una salida diaria de unos 40 minutos.

PARA PREVENIR Y TRATAR LA DIABETES MELLITUS

La insulina es la escargada de que los azúcares entren en las células para convertirse en energía, pero si no es suficiente o funciona mal (como ocurre con la Diabetes Mellitus), los azúcares se van acumulando en la sangre provocando trastornos de salud. Está demostrado que caminar mejora la sensibilidad a la insulina porque el músculo se hace más receptivo a esta

Además, se ha descubierto que...

- Caminar previene el catarro en las mujeres menopáusicas. Según un estudio de un grupo de científicos del centro de investigación del cáncer Fred Hutchinson en Seattle (EE. UU.), las mujeres postmenopáusicas que caminan durante 30 o 40 minutos diarios a paso ligero y de forma regular durante un año tienen la mitad de riesgo de sufrir catarros que aquellas que no realizan ninguna actividad habitual.

- El ejercicio suave y constante disminuye el envejecimiento celular. Otros investigadores –esta vez de la

Universidad de Florida– aseguran que el ejercicio suave regular disminuye el envejecimiento de las células del cerebro. Por lo tanto, este mantendría las facultades por más tiempo.

- Andar durante media hora evitaría 16.000 infartos agudos al año en nuestro país. El Instituto Municipal de Investigación Médica de Barcelona (IMIM) presentó meses atrás un estudio según el cual 16.000 infartos de los 80.000 infartos que se producen cada año en España, se evitarían si las personas con riesgo caminaran durante media hora al día.



sustancia, lo que redundan en el tratamiento: en algunos casos es posible reducir sustancialmente el número de fármacos orales que se toman. Pero caminar es tan saludable que puede, incluso, retrasar la aparición de la diabetes en aquellas personas que, quizá por genética, están especialmente predispuestas a padecerla.

REMEDIO CONTRA LA TRISTEZA

Caminar diariamente es muy efectivo para aquellas personas que se están recuperando de una depresión porque permite liberar endorfinas. Son las llamadas hormonas de la felicidad porque ayudan a calmar la ansiedad y provocan una sensación de bienestar y relajación. Según un estudio publicado en 2005 en el *American Journal of Preventive Medicine*, los síntomas de esta enfermedad tienden a reducirse en los individuos que realizan 30 o 40 minutos de ejercicio físico moderado. Y no solo mejoran quienes padecen episodios de depresión sino también

Caminando, tu cuerpo fabrica endorfinas y, por eso, mejora tu ánimo

las personas con ansiedad o estrés. Caminar también activa la descarga de adrenalina, favoreciendo la liberación del estrés en las personas que padecen trastornos de ansiedad.

Además, tras el paseo tendrás más necesidad de carbohidratos (consume pan o arroz integral, por ejemplo), que también ayudan a superar los estados depresivos. Lo ideal: elegir un entorno agradable donde no haya un exceso de contaminación ni de ruidos.

ES EVIDENTE: SE PIERDE PESO

Desde estas páginas te hemos recordado multitud de veces los riesgos de la obesidad. En esta ocasión te aportamos una solución inicial para hacerle frente: la caminata diaria. El gasto que se deriva de andar aproximadamente 30 minutos a 5 kilómetros/hora es de 250 kcal. Además, ayuda a mantener el tono muscular y aumenta la velocidad metabólica, es decir, la cantidad de calorías que quema el cuerpo durante todo un día. Algunas personas

EL EXPERTO OPINA



DR. SERGIO GIMÉNEZ
Coordinador del Grupo de Aparato Locomotor. Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria

“Es mejor aumentar el ritmo que la distancia”

¿Qué es más importante, la distancia recorrida o el tiempo de caminata?

El esfuerzo realizado debe ser gradual y progresivo, y es más importante ir aumentando el ritmo y el tiempo de la caminata —subir de 3 a 5 minutos cada 3 semanas— que la distancia recorrida. Sin embargo, las personas de edad avanzada deben hacerlo al revés: aumentar la distancia y no la velocidad del paso.

¿Conviene hacerlo a diario?

La actividad física aeróbica como dar paseos ha de ser regular y constante, porque —al no ser un esfuerzo demasiado intenso— el cuerpo no necesita recuperarse diariamente. Si se hace de forma esporádica e irregular no se obtienen los mismos beneficios que si la caminata es diaria.

¿Cómo se puede saber si se camina a una intensidad correcta?

Es sencillo de saber: se está haciendo bien si se puede hablar y mantener, a la vez, una respiración normal. Los paseos al aire libre son ideales como actividad aeróbica, tanto por el entorno como por el terreno. Si tiene irregularidades se alternan diferentes intensidades y resistencia, con lo que el músculo se beneficia más.

pueden resistirse a hacer ejercicio porque la enfermedad les provoca falta de movilidad, cansancio al mínimo esfuerzo o roces en la piel. Pero, si sabes ser constante y buscas solución a cada una de esas situaciones, en pocas semanas comenzarás a notar los beneficios. Recuerda que, al principio, no aumentar de peso es ya un gran éxito. Si te decides a caminar (o ya lo hacías y te hemos dado más argumentos para seguir andando), debes saber que también tus huesos mejoran, en especial si padeces osteoporosis.



GANA BIENESTAR Y CUIDA TU PESO

Plan perfecto para hacerlo bien

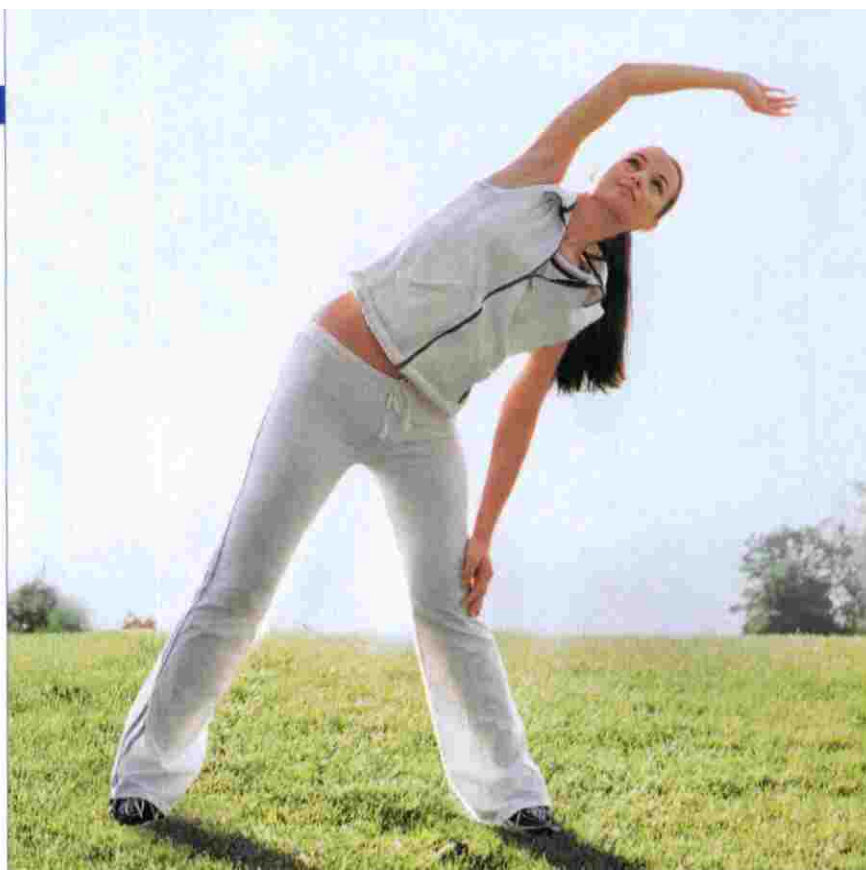
Como has podido comprobar en las páginas anteriores, las ventajas de caminar son muchas. Pero para beneficiarte de todas ellas es muy importante que sepas cómo hacerlo (durante cuanto tiempo, con qué frecuencia, en qué momento...). Y, lo que es más importante, andar de forma correcta es la mejor garantía de que este sano propósito no acabe perjudicando tu salud (por llevar un calzado inadecuado, hacer un sobreesfuerzo...). No olvides tampoco que, si padeces alguna enfermedad que afecte al corazón o a las articulaciones, lo mejor es que antes de empezar a andar con regularidad lo consultes con tu especialista.

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Es el deporte más fácil y no requiere una gran preparación previa, pero antes de ponerse a caminar hay que tener en cuenta una serie de consejos.

■ **ESCOGE UNA HORA ADECUADA.** Las mejores suelen ser a primera hora de la mañana o por la noche (antes o después de cenar). Si eliges la mañana como tu momento ideal para moverte, ten en cuenta que gracias a ello tu organismo se activará y te será más fácil aguantar el ritmo de toda la jornada. Caminar por la noche también tiene sus ventajas: si lo haces al atardecer, en cada paso irás dejando atrás el estrés acumulado, por lo que podrás descansar mejor por la noche. Y si paseas después de cenar evitarás el tentador picoteo nocturno.

■ **NO ANDES INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE UNA COMIDA COPIOSA.** Lo mejor es esperar dos o tres horas. El motivo es bien sencillo: durante el proceso de la digestión se requiere un gran aporte de sangre al estómago y al intestino. Esto hace que llegue menos energía y oxígeno a los músculos, que no están



Conoce tu forma física antes de empezar

El test siguiente, conocido como de Rockport, es una buena manera de conocer la forma física en la que te encuentras y tu resistencia, antes de iniciar tu plan de caminatas. Consiste

en caminar 1,6 kilómetros, sin correr, en un terreno plano y comprobar cuántos minutos tardas en hacerlo. Repítelo pasado un tiempo y comprobarás que tu forma física ha ido mejorando.

	Hombres - 40 años	Hombres + 40 años	Mujeres - 40 años	Mujeres + 40 años
Excelente	- 13 minutos	- 14 minutos	- 13,30 minutos	- 14,30 minutos
Buena	13,01-15,30 min	14,01-16,30 min	13,31-16,00 min	14,31-17,00 min
Medio	15,31-18,00 min	16,31-19,00 min	16,01-18,30 min	17,01-19,30 min
Bajo	18,01-19,30 min	19,01-21,30 min	18,31-20,00 min	19,31-22,00 min
Muy bajo	+ 19,30 minutos	+ 21,30 minutos	+ 20,00 minutos	+ 22,00 minutos

preparados para afrontar una actividad física en las condiciones óptimas. También se deben evitar las horas más calurosas en verano y las más frías en invierno, lo que puede ocasionar trastornos en la salud (un golpe de calor, una gripe...).

■ **UTILIZA UN CALZADO APROPIADO.** Es uno de los elementos más importantes a la hora de realizar las caminatas. Emplear unas zapatillas inadecuadas puede provocar lesiones importantes

en tobillos, rodillas y cadera (encontrarás información sobre las características del calzado más conveniente para caminar en la última página de este dossier). Un buen consejo antes de comprarlo es probárselo después de andar, a media tarde, cuando el pie está más dilatado. De esta forma es posible adecuar el tamaño a las condiciones de la caminata. Del mismo modo es importante no dejar de usar calcetines, para evitar que el sudor forme ampollas en la piel.



¿Cuántas calorías gastas?

- ▶ Por lo general, **se quema una caloría por kilo de peso y kilómetro andado.** Eso significa que si pesas –por ejemplo– 73 kg, has conseguido eliminar de tu organismo 73 kcal una vez que has andado un kilómetro. Recorrer esa distancia requiere poco tiempo (unos diez minutos), por lo que si en una hora caminas unos cuatro kilómetros habrás conseguido eliminar casi 300 calorías.
- ▶ Ten presente que **el organismo, una vez activado por el ejercicio, quema**

más calorías aun después de haber realizado la caminata por lo que –si eres constante– cada vez te costará más ganar peso. Si al principio solo lo estabilizas no te desamines: que no haya aumentado (sobre todo si ha sido la tendencia en los últimos años) ya es un éxito.

- ▶ Por otro lado, piensa que para tu salud y para tu peso **es más eficaz caminar esa media hora (o una hora) diaria** que concentrar varios kilómetros en un solo día y estar inactiva el resto de la semana.

■ **SAL SIEMPRE BIEN PROTEGIDA DEL SOL.** Sobre todo en los meses de verano, no hay que olvidarse de utilizar una protección adecuada para evitar quemaduras solares. Si desconoces el índice de protección más adecuado a tu tipo de piel, acude al dermatólogo o acércate a tu farmacia para que te asesoren. Una vez adquirido el producto, ten en cuenta que hay que aplicarlo media hora antes de salir a la calle.

■ **EL CALENTAMIENTO ES BÁSICO.** No caigas en el error de pensar que, porque solo es una caminata, no hace falta calentar los músculos. Los estiramientos siguientes te ayudarán a evitar futuras lesiones:

- ▶ **Gemelos.** Apoya los antebrazos sobre una pared y desplaza hacia atrás una de las dos piernas, apoyando todo el peso sobre el talón. Repite el mismo movimiento con el otro pie.
- ▶ **Tobillos.** Durante un par de minutos, haz círculos con los tobillos en el sentido de las agujas del reloj.
- ▶ **Cuádriceps.** De pie, flexiona la rodilla hacia atrás (como si el talón tuviera que tocar el glúteo). Coge el tobillo con la mano y mantén la postura un minuto, primero con una pierna y lue-

go con la otra. Hazlo de manera suave, sin forzar la posición.

- ▶ **Rodillas:** Tumbada en el suelo con las vértebras lumbares bien apoyadas, levanta ambas piernas y muévelas como si fueras pedaleando en bicicleta. Hazlo durante un par de minutos.
- ▶ **Piernas.** De cuclillas y apoyando la espalda en una pared, estira una pierna del todo hacia un lado para calentar los abductores (la parte lateral de los muslos). Repite el mismo ejercicio con la otra pierna durante un minuto.
- ▶ **Cintura.** Sin mover las caderas, gira el tronco a la derecha e izquierda suavemente, para no hacerte daño.
- ▶ **Brazos.** Levanta y baja ambos brazos con movimientos suaves. A continuación, pega los codos al cuerpo y lleva tus manos hacia los hombros para ejercitar los bíceps.
- ▶ **Cuello.** Realiza movimientos circulares, verticales y horizontales.

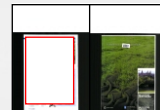
■ **A LA HORA DE CAMINAR.** Una vez hayas terminado el calentamiento debes comenzar a caminar a ritmo suave los primeros minutos, con el objetivo de

Para obtener el máximo beneficio, **no interrumpas la marcha**

aumentar progresivamente la intensidad pero sin cambios bruscos de ritmo. Normalmente se aconseja pasear entre 30 y 45 minutos diariamente, lo que equivale aproximadamente a una

distancia de entre tres y cinco kilómetros (aunque si te notas muy fatigada o incluso algo mareada debes parar antes). Es aconsejable mantener una postura erguida, balancear los brazos hacia delante y hacia atrás con los codos cerca del cuerpo y pisar comenzando por el talón para impulsarse posteriormente con los dedos. Se pueden ingerir líquidos (agua o bebidas isotónicas) durante la caminata las veces que sea necesario, pero hay que evitar interrumpir la marcha para lograr un ritmo constante. Lo mejor es que lleves alguna bebida contigo.

■ **Y, PARA ACABAR, DE NUEVO ESTÍRATE.** Al finalizar la caminata, es aconsejable estirar de nuevo brazos, piernas y cuello (puedes repetir los ejercicios de calentamiento). Bebe agua a pequeños sorbos, pero nunca hagas una comida copiosa tras la marcha.



GANA BIENESTAR Y CUIDA TU PESO

Para todos los gustos

Una de las principales ventajas de andar es que puedes hacerlo en cualquier lugar, por lo que es muy fácil adaptarlo a tus necesidades y preferencias. Un parque, un camino de montaña o una gran avenida pueden convertirse en tu mejor gimnasio. Eso sí, es importante que conozcas bien las peculiaridades del entorno elegido para beneficiarte al máximo de la caminata. Los siguientes consejos, sin duda, te ayudarán a conseguirlo.



En la ciudad

■ **Siempre accesible.** Caminar por las calles y plazas de tu ciudad es la forma más cómoda de hacer ejercicio. Eso sí, elige una ruta en la que no haya tiendas (o mentalízate de que no puedes pararte en los escaparates) porque si continuamente rompes el ritmo, la caminata no servirá de mucho. También es importante que la avenida sea ancha, ya que si eliges calles estrechas probablemente tendrás que parar en algún momento debido a algún obstáculo (como una obra, coches en la acera...).

■ **Pisando bien evitarás lesiones.** Ten en cuenta que el asfalto es más duro que la tierra o el césped. Para no dañar tus talones o rodillas, al pisar apoya bien toda la planta del pie.

■ **El calzado más adecuado.** Es fundamental que las zapatillas sean ligeras. Al elegir las, decántate por un modelo con cámara de aire en el talón. Son algo más caras pero protegen mejor las articulaciones. Las que están elaboradas con cuero tienen la ventaja de ser muy flexibles y transpirables.

■ **Vístete con ropa cómoda.** Los expertos aconsejan utilizar prendas de algodón, ya que es un tejido muy transpirable. Decántate también por ropa holgada, para evitar así rozaduras o presiones innecesarias.

■ **Lo mejor es ir acompañada.** Quedar con alguien para caminar es la mejor garantía de constancia: así te obligará a acudir a la cita pese a la tentadora comodidad del sofá. Si no convences a ninguna de tus amigas, ten en cuenta que hay municipios que organizan recorridos por la ciudad. Pregunta en el Ayuntamiento.

■ **Pero si vas sola...** Si prefieres hacerlo por tu cuenta o no tienes más remedio que ir sola, elige zonas por las que paseen más personas (que podrán echarte una mano ante cualquier contratiempo). Camina por el centro de la acera (nunca junto a los portales ni tampoco por el margen cercano a la carretera) y lleva siempre contigo el teléfono móvil, pero deja otros objetos de valor en casa.



En la montaña

■ **Más eficaz.** Andar por caminos de montaña hace que te oxigenes mejor, al ser el aire más puro. Además, no suele haber tantos obstáculos (semáforos, cruces...). Elige caminos llanos para mantener un ritmo constante.

■ **Antes de salir, infórmate.** Comprueba que las previsiones meteorológicas son buenas para ese día.

■ **Una botella de agua, siempre contigo.** Ten en cuenta que en la montaña no puedes pararte en el supermercado de la esquina para comprar provisiones. Asegúrate de que llevas lo necesario antes de salir de casa (agua y frutos secos o un bocadillo si la excursión va a durar unas horas). También es conveniente que te equipes con vendas, esparadraps y tiritas.

■ **Ve siempre en grupo.** Hazlo sobre todo si el camino es poco transitado, por si sufres alguna lesión o accidente.

■ **El pie, bien sujeto.** El calzado de trekking debe agarrarse bien al suelo. Es

básico que sea impermeable y algo más resistente que el de paseo por ciudad.

■ **Vístete a capas.** A los consejos sobre vestuario propios de la urbe se le suma uno especialmente importante si andas por la montaña: vístete con varias prendas (una camiseta de manga corta, una sudadera...) para poder ir quitándotelas y poniéndotelas en función de la temperatura. También es importante que lleves siempre contigo un chubasquero y una gorra para protegerte del sol.

■ **Prueba el "nordic walking".** Esta modalidad consiste en caminar con la ayuda de dos bastones diseñados especialmente para andar. Gracias a ellos, trabajarás también la parte superior del cuerpo (tronco y brazos), con lo que quemarás más calorías y harás del paseo un ejercicio completo. Si te decides por probarlo, encontrarás estos bastones en tiendas deportivas. Su precio suele oscilar entre los 30 € y los 100 €.