



Otros

Caminar por una
mejor salud



■ Caminar por una mejor salud

Salir a caminar es una forma segura de hacer ejercicio sin la necesidad de ir a un gimnasio y que tiene grandes beneficios para tu salud física y mental.

Caminar ha sido reconocida como una actividad que mejora la respiración y circulación; previene las enfermedades del corazón; aumenta la frecuencia cardíaca; disminuye la presión arterial; fortalece el corazón; ayuda a frenar la pérdida de masa ósea en personas con osteoporosis; levanta el estado de ánimo; favorece la pérdida de peso; fortalece los músculos abdominales y tonifica piernas; disminuye el dolor articular; alivia el insomnio y ayuda a conciliar el sueño; aumenta los niveles de energía; mejora el equilibrio y la coordinación; fortalece el sistema inmunitario; reduce estrés y ansiedad; disminuye la pérdida de memoria y prolonga la vida.

Hacerlo todos los días ayuda a mantener una buena salud. Lo mínimo que debemos caminar son 3.000 pasos diarios. Sin embargo, lo ideal sería alcanzar 10.000. Para que te puedas formar una idea, una persona sedentaria camina entre 3.000 y 4.000 pasos diariamente y 10.000 equivalen unos siete kilómetros o 70 cuadras aproximadamente.

Parece mucho, pero no lo es tanto. Se puede conseguir con simples cambios.

■ Acá algunos tips:

- **Camina para ir al trabajo o cuando vas a dejar a tus hijos al colegio.**
- **Toma las escalares en vez del ascensor.**
- **Si vas de compras, no estaciones el auto cerca de la puerta de acceso.**
- **Trata de salir a caminar luego de tu jornada laboral.**

Para saber si logras alcanzar la meta de los 10.000 pasos es fundamental medir el ejercicio realizado. Existen podómetros de muñeca hasta relojes deportivos complejos, pasando por aplicaciones incorporadas en los teléfonos inteligentes que pueden ayudarte a valorar el esfuerzo, compararlo y adecuarlo a tus necesidades para que no decaiga la motivación.

Existen muchas aplicaciones que ofrecen seguimiento en línea de tu actividad, los pasos alcanzados, su equivalente en kilómetros, algunas miden pulsaciones y otras cuentan con un coach virtual para incentivar el entrenamiento.

Si quieres realizar una rutina diaria, hazlo gradualmente a un ritmo y duración que te resulten cómodos y avanza a partir de ahí. Puedes comenzar con una caminata de 15 minutos y evaluar cómo te sientes, luego agrega algunos minutos más cada día hasta que hayas alcanzado la meta propuesta.

No necesitas exigirte fuera de tu zona de confort para disfrutar de los beneficios de la caminata diaria, pero mientras más rápido, más lejos y con más frecuencia camines, mayores serán los beneficios a largo plazo.

Asegúrate de contar con calzado adecuado, mantén la hidratación constantemente y como siempre consulta con tu médico ante cualquier duda.

■ Referencias

- Paluch AE, Gabriel KP, Fulton JE, et al. Steps per Day and All-Cause Mortality in Middle-aged Adults in the Coronary Artery Risk Development in Young Adults Study. JAMA Netw Open. 2021;4(9):e2124516
- King AC, Whitt-Glover MC, Marquez DX, et al. Physical Activity Promotion: Highlights from the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Systematic Review. Med Sci Sports Exerc. 2019;51(6):1340-1353.
- Tudor-Locke C, Craig CL, Brown WJ, et al. How many steps/day are enough? For adults. Int J Behav Nutr Phys Act. 2011;8:79.
- Walking: Trim your waistline, improve your health. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/walking/art-20046261>
- Get walking with this 12-week walking schedule. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/walking/art-20050972>

Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR