

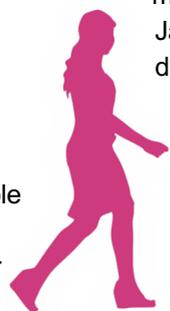
## Caminar: una simple actividad que ayuda a mejorar la salud

Por Natalie McGill

**E**l camino hacia la buena salud a través de la actividad física puede ser un viaje desafiante pero gratificante. Sin embargo, si usted busca una manera simple de comenzar a ejercitarse, no vea más allá de sus propios pies y el camino que tiene adelante.

Caminar es una manera fácil y accesible para que personas de todas las edades puedan ponerse en forma. Según el lugar donde usted viva, caminar puede ser la alternativa más saludable para llegar a lugares a los que normalmente va manejando, como el trabajo o el supermercado.

Caminar regularmente puede ayudar a mejorar su estado de ánimo, reducir la glucosa en sangre y la presión arterial, y facilitar realizar actividades, como subir o bajar o escaleras sin quedar sin aliento, dice John Jakicic, PhD, investigador y director del Centro de Investigación de Actividad Física y Administración de Peso de la Universidad de Pittsburgh, que financian los Institutos Nacionales de Salud. Jakicic agrega que eventualmente caminar puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir afecciones crónicas, como diabetes y enfermedades cardíacas.



“También hay beneficios óseomusculares que generan menos dolores musculares, mayor movilidad y la capacidad de realizar mejor las tareas diarias normales”, dice Jakicic. “Además, hay un conjunto creciente de investigaciones que demuestran que la actividad regular, como caminar, puede tener una mejora significativa en la capacidad cognitiva, especialmente en la vejez”.

Si recién está comenzando con una rutina de caminatas, intente caminar a un paso rápido durante 10 minutos al día, con un objetivo de 150 minutos de caminata por semana, agrega Jakicic. Mientras más camine, más caminatas de 10 minutos debe intentar realizar por día, o bien, una caminata más larga, dice.

“Además, mi recomendación es que la persona realice otras caminatas de menor intensidad durante el día cuando sea posible”, dice Jakicic. “Existe más información sobre el impacto perjudicial de la actividad sedentaria prolongada, por lo que caminar durante uno a dos minutos cada 30 a 60 minutos puede aportar beneficios de salud, además de los períodos de actividad intensa que duran 10 minutos o más”.

Si piensa caminar de manera regular para ejercitarse, es importante que se asegure de estar preparado físicamente. Consulte con su proveedor de atención médica sobre planes de caminatas si ha tenido problemas de salud graves relacionados con la actividad física, recomienda el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales.

Entre los problemas de salud a los que debe prestar atención antes de empezar a caminar regularmente se incluyen dolor en el hombro o el cuello, falta de aliento o mareos. También debe informarle a su médico si actualmente tiene afecciones crónicas, como asma.

Recuerde planear la ruta de su caminata y compartirla con amigos y familiares en caso de una emergencia, recomienda el instituto. Compre calzado cómodo para caminar, dice Jakicic. Además, use ropa brillante o reflectante cuando camine de noche y trate de caminar con un amigo o en grupo.

“Camine por zonas que conozca y que



>> Para obtener más consejos sobre la caminata y su salud, visite [www.nidck.nih.gov](http://www.nidck.nih.gov)

sepa que son seguras”, agrega Jakicic. “Asegúrese de que estas zonas estén bien iluminadas y tengan acera por seguridad. Cuando comience, hágalo en zonas planas y, a medida que se ponga en forma, puede empezar a caminar por colinas graduales para poder mejorar su acondicionamiento físico y mucho más”.

Si usa un bastón o caminador, no salga de casa sin él. Si tiene problemas de movilidad, Jakicic sugiere comenzar a caminar por las calles cercanas a su hogar en caso de que se canse.

“Además, comience despacio y gradualmente camine un poco más rápido a medida que completa su caminata”, dice. “Comenzar despacio le da la posibilidad de calentar sus músculos”.

Si no puede caminar afuera o no se siente cómodo haciéndolo, camine adentro en el lugar, agrega Jakicic.

“Encienda la TV y camine mientras mira su programa favorito” dice Jakicic. “Eso le dará de 5 a 10 minutos de actividad cada 30 minutos”.

La música también puede ser una inspiración mientras camina, pero esté atento a sus alrededores si usa auriculares, en especial cuando cruza las calles.



### Camine mientras trabaja

Es posible que pase la mayor parte de su horario de ocho horas sentado en la oficina, pero hay maneras fáciles de incorporar un programa de caminata en su día laboral. Trate de organizar una reunión en la que los participantes caminen en lugar de sentarse en la sala de conferencias, recomiendan los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC). Si es posible, use las escaleras en lugar del ascensor. Los CDC también recomiendan caminar durante el almuerzo.

También puede calcular cuánto camina durante todo el día con un rastreador de ejercicio portátil, como un podómetro, para contar cada paso que da dentro y fuera del lugar de trabajo.

