

Caminar para mantener la forma

Dra. Elisabete Fernandes Almeida. Brasil
ceolisabete@latinmed.com.br

Los beneficios de una caminata

Caminar para mantener la forma puede ayudarlo a alcanzar varios beneficios para la salud. Por ejemplo, usted puede **reducir el riesgo de ataque cardíaco**. Caminar mantiene el corazón saludable y reduce el colesterol *LDL* (Lipoproteína de Baja Densidad o Colesterol malo) y aumenta el colesterol *HDL* (Lipoproteína de Alta Densidad o Colesterol Bueno).

Un programa de caminata regular también **reduce el riesgo de desarrollar presión alta**, factor que contribuye para enfermedades cardíacas. También ayuda a controlar la presión sanguínea. Si usted ya tiene presión alta, puede reducirla.

Usted puede también **reducir el riesgo de desarrollar diabetes** del tipo 2. Si usted es mujer, está por encima del peso y tiene riesgo alto de diabetes, caminar puede mejorar la habilidad de su cuerpo de procesar el azúcar (tolerancia a la glucosa). Si usted es diabético, participar de un programa regular de caminata puede ayudar su cuerpo a procesar mejor el azúcar, reducir el riesgo de ataque cardíaco y ayudarlo a vivir más.

Caminar también ayuda en el **control del peso** a causa de la quema de calorías. Mujeres de media-edad que andan más de media hora por día tienen niveles más bajos de grasa en el cuerpo que mujeres menos activas.

¡Control el estrés y anímese! Caminar es una excelente manera de reducir el estrés, además de reducir la depresión y la ansiedad. Y mejora el buen humor, ¿no es óptimo?

Quédese fuerte y activo. Conforme usted envejece, la caminata para condicionamiento físico puede prevenir caídas, ayudarlo a quedarse paralizado y con mejor flexibilidad, lo que significa mantener su independencia.

¡Prepárese antes!

Prepárese para prevenir lesiones, como ampollas en los pies o dolor muscular. Calce zapatos confortables y ropas confortables. Si la caminata fuera al aire libre, elección ropas apropiadas y evite materiales emborrachados, pues ellos no permiten que la transpiración evapore. Si fuera caminar durante la noche, vista colores brillantes para que los conductores puedan verlo.

Haga un calentamiento. **Gaste cerca de cinco minutos caminando lentamente para calentar los músculos. Aumente el ritmo hasta sentirse calentado para reducir el riesgo de lesiones.** Después del calentamiento, alargue los músculos por cinco minutos más. Incluya estiramiento del gemelo, cuádriceps, tendón, espalda y pecho.

¡Haga un programa que funcione para usted!

Comience despacio. Si usted camina a menudo, continúe así. Si usted no es una persona activa y se cansa fácilmente, es mejor comenzar despacio. Camine cuánto pueda, sentirse confortable. Si pudiera andar sólo por algunos minutos, deje que ese sea su punto de partida.

Por ejemplo, usted debe intentar hacer secciones diarias cortas, de cinco a diez minutos, e ir pasando despacio hasta 15 minutos, dos veces por semana. Después, durante varias semanas usted puede trabajar gradualmente y aumentar hasta 30 minutos de caminata, cinco días por semana.

Mida la intensidad de su entrenamiento. Saber su nivel ideal permite aumentar la intensidad para maximizar el entrenamiento o reducir para evitar el exceso. Usted tiene las siguientes opciones:

- * **Prueba de la conversación:** si usted estuviera sin aliento y no consigue conversar con la persona que está caminando con usted, probablemente usted está haciendo mucho ejercicio y debe reducirlo.
- * **Escala de Borg:** este método es una autoevaluación de su ejercicio. Usted clasifica como cree que está en una escala que va de seis (sin esfuerzo) a 20 (esfuerzo máximo). Cuando caminar, intente quedarse en la intensidad moderada (12 la 14).
- * **Cálculo de la frecuencia cardíaca (pulso):** para descubrir si usted está ejercitándose dentro de la franja de su frecuencia cardíaca, pare de ejercitarse y verifique la pulsación manualmente, por el pulso (arteria radial) o cuello (arteria carótida).
- * **Registro de su adelanto:** anote cuántos pasos usted da, la distancia y el tiempo que camina. Piense solamente en cómo usted se siente bien cuando ve cuántos kilómetros caminó en cada semana, mes o año. Registre estos números en un cuaderno especial para caminata o coloque en una plantilla en el ordenador. Una otra opción es usar un dispositivo electrónico para calcular el tiempo y la distancia. Las opciones incluyen los podómetros, aparatos que generalmente se quedan presos en el cinturón o en la muñequera y detectan el movimiento del cuerpo por las pasadas.

¡Manténgase motivado!

- * **¡Establezca metas y diviértase!** Comenzar un programa de caminata requiere iniciativa y continuarlo requiere compromiso y persistencia. Pero cuando usted piensa en los beneficios potenciales para la salud, todos los esfuerzos son válidos. Con el tiempo, usted va sentirse mejor.
- * **Para quedarse motivado, establezca metas de desempeño.** Las personas que consiguen seguir un nuevo comportamiento durante seis meses, generalmente, consiguen hacerlo un hábito.
- * **¡Diviértase!** Si a usted no le gusta caminar solo, invite su compañero, un amigo o un vecino para ir junto. Usted también puede ir al Gimnasio y usar la estera.
- * **Varíe su rutina y planee varias rutas diferentes para caminata.** A las veces algunas cosas quitan usted de su programa regular de caminata y, infelizmente, algunas personas son muy rígidas con ellas mismas cuando eso acontece. Ellas pueden perder algunos días y abandonar todo! Deje la pereza de lado! Usted no puede dejar algunos días saboteen su plan de alcanzar un nivel más alto de condicionamiento y mejorar su salud.

Siga estas pistas para no desanimar:

Piense positivo

No deje que pensamientos negativos, como "*Yo soy un fracaso*", aparezcan en su mente.

Reevalúe sus metas

Si su meta es caminar durante dos horas por día, en los 365 días del año, usted deberá estar preparándose para fracasar. Sea realista con sus metas, como 30 minutos, cinco días por semana.

Continúe

Haga su caminata hoy, mañana y siempre. Cinco veces por semana ya basta para que usted haya todos los beneficios!

Haga planes continuamente

Si usted estuviese viajando o trabajando mucho, piense en estrategias para incorporar caminatas cortas en su día para no parar.