



Caminar: Una Opcion Sana Y Segura Para Nuestras Tardes.

Roger Caamaño Apablaza

Dpto. Actividad Física y Salud, Centro médico bioarrayanes.

Consejos para mejorar su Salud

Es claro que después de Septiembre el año pareciera que pasa excesivamente mas vertiginoso, y el verano se nos acerca cada día mas rápido.

Entonces la preocupación de sentirnos bien físicamente nos asalta con mucha frecuencia.

En este deseo de lucir mejor, comienza la búsqueda de las mas extrañas dietas y consejillos para obtener buenos resultados.

Los gimnasios incrementan sus visitantes, y los parques se llenan de deportistas estivales.

Entre tantos gimnasios y actividades que los complejos deportivos nos ofrecen se incrementan también los costos de acceder a ellos.

La buena noticia es que podemos tener una actividad sana y llena de beneficios y lo mejor de todos gratis !!!

Me refiero entonces al caminar...pero no ese caminar que hacemos en nuestros tramites, bajo presión o apurados..O pensando en algo que nos estrese.

Caminar es una alternativa que, contrario a lo que muchos pudieran pensar, produce una gran cantidad de beneficios a tu organismo, y reitero para practicarlo se necesitan ganas, ropa cómoda y un calzado que sea confortable

Como recurso medicinal, caminar es uno de los métodos más efectivos para vigorizar nuestra capacidad física y mental.

"que el corazón trabaje más eficientemente, ayuda en el control de peso y, puesto que contribuye a mantener saludables los huesos, resulta de gran ayuda en la prevención de la osteoporosis".

Camine mínimo de 20 a 30 minutos consecutivos, sin detenerte.

Para los que estén interesados en comenzar la práctica de este ejercicio, es conveniente iniciarse con una intensidad lenta o moderada. Si decides aumentar la duración de la misma, es recomendable hacerlo gradualmente.

Es necesario estar atento a lo que nuestro cuerpo nos diga durante el ejercicio.

Entre ellas, "dolor de pecho, falta de aire o dolor en las piernas".

Es importante acudir a un doctor para conocer el origen de tales síntomas o cualquier duda.

Toda persona mayor de 50 años y con factores de riesgo cardíacos como "la obesidad, diabetes, sedentarismo, fumar, hiperlipidemia (un trastorno de lípidos) y con un historial familiar de problemas del corazón debe consultar con su doctor antes de comenzar una rutina de ejercicios".



Medicina para tu cuerpo

- Contribuye a quemar calorías, lo que ayuda a reducir la grasa del cuerpo.
- Desarrolla masa muscular y provee fortaleza alrededor de las coyunturas, lo que mejora la calidad de vida de pacientes con artritis y otras condiciones músculo esqueléticas
- Fortalece el corazón y permite que trabaje con mayor eficiencia.
- Mejora los niveles del azúcar en la sangre.
- Ayuda a prevenir el padecimiento de ciertos tipos de cáncer, entre ellos el de seno y el de próstata.
- Disminuye el riesgo a padecer de enfermedades cardiovasculares.
- Reduce los niveles de colesterol en la sangre.
- Mejora el estado de ánimo y ayuda a reducir síntomas de ansiedad y depresión.
- Fortalece la densidad ósea de personas con osteoporosis.
- Contribuye en el tratamiento de la presión arterial elevada o hipertensión.
- Favorece la circulación de los órganos genitales y, por ende, las relaciones sexuales.
En una hora.

A menudo, al comenzar un régimen de ejercicios, queremos ver de inmediato esos resultados que tanto esperamos. Por lo que pasamos por alto la cantidad de beneficios instantáneos que recibe nuestro organismo mientras transcurren los minutos en que nos ejercitamos. En este grupo se incluye la práctica de caminar. A continuación menciono cómo se beneficia nuestro cuerpo cuando caminamos durante una hora. Sugiere mantener un plan mínimo de 8 semanas en conjunto con una nutrición apropiada. Recuerda llevarlo a cabo por lo menos tres veces en la semana.



Caminar de 1 a 5 minutos

- Los primeros pasos inician la producción química que produce energía en las células para darle combustible a tu caminata.
- El número de latidos del corazón aumenta de 70 a 100 pulsaciones por minuto. Esto incrementa el flujo de sangre y calienta los músculos.
- Aumenta la liberación de fluidos para la lubricación de las coyunturas, lo que te ayuda a moverte con mayor facilidad. Cuando te mueves, el cuerpo quema 5 calorías por minuto, contrario a cuando estás en descanso, que sólo quemas una.
- El cuerpo necesita más energía, que se genera de tus reservas de carbohidratos y grasa.

De 6 a 10 minutos

- Los latidos del corazón aumentan de 100 a 140 por minuto aproximadamente.
- Ocurre una leve elevación en la presión arterial debido a la liberación de sustancias químicas a nivel molecular que expanden los vasos sanguíneos, llevando más sangre y oxígeno a los músculos en movimiento.

De 11 a 20 minutos

- La temperatura del cuerpo continúa aumentando y comienza a sudar según los vasos sanguíneos, que están cerca de la piel, se expanden para liberar el calor.
- A medida que la caminata se torna más intensa, el cuerpo quema hasta 7 calorías por minuto. Hormonas como la epinefrina (adrenalina) y el glucagón (cuya función es aumentar el nivel de glucosa en la sangre) se elevan para llevar combustible a los músculos.

De 21 a 45 minutos

- Es normal que te sientas lleno de energía.
- Comienzas a relajarte. Tu cuerpo libera la tensión debido en gran parte a una gran dosis de químicos (entre ellos, la endorfina) que te producen una sensación de bienestar.
- Al quemar grasa, liberas insulina. Por lo tanto, esto resulta conveniente para las personas en la batalla contra la diabetes o el sobrepeso (ya que contribuye a que no se almacene grasa).

De 46 a 60 minutos

- Es normal que los músculos se sientan fatigados mientras las reservas de carbohidratos decrecen.



- A medida que reduces la marcha en el proceso de enfriamiento, los latidos del corazón disminuyen, y la respiración se torna más lenta.
- Sin embargo, tu quema calórica se mantendrá elevada por una hora adicional. Planifica tu programa
- Además de consultar con un doctor o un educador físico, existen otros aspectos que debes tomar en consideración a la hora de iniciar una rutina para caminar.
- Utiliza zapatos con suela flexible que absorban el impacto y ayuden a tus pies.
- Escoge un lugar seguro
- Viste ropa cómoda y que absorba el sudor.
- Cuando camines de noche, asegúrate de que es una ruta segura y alumbrada.
- Las trotadoras también son un buen recurso para caminar.
- Recuerda la importancia de protegerte del sol y de los ambientes calurosos. Por eso, procura ejercitarte temprano en la mañana o en las horas de la tarde y la noche.
- Es importante que realices estiramientos al menos durante 5 minutos antes y después de caminar.
- Recuerda tomar agua antes, durante y después del ejercicio.
- Adopta tres pasos durante la caminata: lento por los primeros 5 minutos.
- Luego, aumenta la velocidad. Al final, procura reducir la marcha para el proceso de enfriamiento.
- En el caso de que te resulte complejo iniciar este ejercicio por una hora, comienza con 20 minutos. Aumenta la duración de modo progresivo hasta alcanzar tu tiempo meta.

Siguiendo estas sencillas recomendaciones podrá mejorar su salud al mismo tiempo que pasa un arto agradable y relajante.