

## Beneficios del caminar

# Paso a paso

Si bien es la manera más sencilla y placentera de iniciarse en una actividad física y adquirir hábitos de movimiento, caminar como rutina de ejercicio para la salud requiere condiciones de base y mucha voluntad

**TERESA DE VINCENZO** | FOTOGRAFÍA **ROBERTO MATA**

A CAMINAR SE APRENDE de manera espontánea, aproximadamente al año de haber nacido. Como actividad física, se practica y recomienda por sus indiscutibles beneficios para la salud, pero para que mejore la capacidad aeróbica de las personas, hay que dedicarle tiempo, esfuerzo y energía.

Caminar es el movimiento natural de propulsión del cuerpo para producir un desplazamiento hacia adelante. Parece sencillo. Sin embargo, para lograrlo, hay que vencer la gravedad, mover los miembros inferiores, levantar los pies del suelo y sincronizar los movimientos de caderas, columna vertebral, hombros, brazos y cabeza para mantener el equilibrio.

La caminata como disciplina deportiva es una modalidad del atletismo (Marcha Atlética u Olímpica), pero como forma de actividad física es la manera más sencilla que tiene la población sedentaria de iniciarse en un entrenamiento cardiovascular aeróbico y cambiar su estilo de vida. No requiere equipamiento especial, puede realizarse en cualquier lugar y no obliga a aprender una destreza. Adicionalmente, proporciona placer porque involucra contacto con el medio ambiente, relaja el cuerpo, distrae la mente y disminuye el estrés.

Aunque es un tipo de ejercicio indicado para personas con bajo acondicionamiento físico, para caminar y obtener resultados que contribuyan a mejorar la salud hace falta algo más que dar un paso hacia adelante.



MODELOS: JEINAR MORENO (AGENCIA NINITOS) / JORGE SZIVOS

\*

Para ser considerada una actividad física aeróbica, la caminata debe producir un aumento en la frecuencia cardíaca y respiratoria; de lo contrario, equivale sólo a “moverse”



\*

Si bien realizar caminatas es una opción para mejorar o prevenir trastornos cardiovasculares o de osteoporosis en el adulto mayor, los especialistas recomiendan un examen médico antes de iniciar la actividad

### **Marcha saludable**

En términos de ejercicio, caminar representa el primer paso hacia la prevención de enfermedades cardiovasculares y metabólicas (sobrepeso, obesidad y diabetes *mellitus*, entre otras). Lilia Núñez, fisiatra y especialista en Medicina Deportiva, afirma que además de mejorar su función cardiopulmonar, quien camina hace más eficiente el uso de la energía almacenada en su cuerpo en forma de azúcares y grasa, estimula la contracción muscular y promueve una mejor densidad ósea.

Para ser considerada una actividad física aeróbica, la caminata debe producir un aumento en la frecuencia cardíaca y respiratoria. De lo contrario, equivale sólo a “moverse”. Para optimizar la capacidad aeróbica y la función cardiovascular y pulmonar, se debe caminar de manera vigorosa durante al menos 30 minutos, tres veces por semana. De acuerdo con Núñez, sólo así se

mejora el acondicionamiento físico y se impulsa el gasto energético.

Julián Álvarez García, médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte, señala que caminar puede ser estimulante para el cuerpo y la mente, y una forma entretenida de alcanzar una meta de salud. Sin embargo, subraya que debe practicarse de modo adecuado para mantener la forma física.

A la hora de prescribir la caminata hay que tomar en cuenta que, al ejecutarse con intensidad, resulta una actividad de impacto que utiliza el sistema músculo-esquelético como mecanismo de amortiguación, lo cual no beneficia a todos por igual, advierte Álvarez García. “Lamentablemente, supone un traumatismo sobre muchas estructuras, en especial la columna vertebral y la lumbar”, subraya el especialista.

### **SUMA DE BONDADES**

La caminata como rutina de ejercicio, además del entrenamiento cardiovascular, ofrece otros beneficios: previene la osteoporosis, disminuye la presión arterial, ayuda a reducir la obesidad, acelera la rehabilitación cardíaca, mejora la capacidad aeróbica, fomenta el desarrollo muscular y reduce los niveles de estrés.



No se puede comenzar a caminar siguiendo una receta única, porque si bien previene la osteopenia y la osteoporosis propias de la tercera edad, también puede causar lesiones en personas con problemas de rodillas, hernias discales o sobrecarga lumbar. En consecuencia, la indicación de la caminata como ejercicio cardiovascular debe ser individualizada.

### Evaluación exhaustiva

Caminar como actividad física puede iniciarse a cualquier edad, siempre que se comience con un grado de exigencia adecuado a las condiciones del individuo. El primer paso para evitar lesiones es acudir al médico y someterse a una exhaustiva evaluación. “No sólo hay que saber cuál es la intensidad apropiada para cada persona, sino ayudarle a obtener el máximo beneficio”, apunta Álvarez García. Es necesario verificar el estado funcional de cada individuo desde el punto de vista cardiovascular y musculo-esquelético, tenga o no una patología.

Como al caminar se mueven muchos músculos, se debe tener una fuerza muscular de base. Núñez sostiene que “hay que evaluar para saber si la persona puede mantener la contracción anti-gravitacional requerida para caminar por períodos prolongados y varias veces por semana, sin sentir dolores asociados al acondicionamiento muscular”. También hay que medir la fuerza en los músculos estabilizadores (abdominales, glúteos y miembros inferiores) y alteraciones biomecánicas (discrepancias de longitud de piernas, mala alineación y tipo de pie).

Julián Álvarez recomienda el fortalecimiento de los abdominales para mejorar la postura y proteger la columna lumbar. “Un abdomen tonificado funciona como amortiguación, aumenta la resistencia del organismo a lesiones y favorece la capacidad de incrementar paulatinamente la intensidad del ejercicio”, añade el especialista. Con este propósito, el caminar puede combinarse con un circuito de pesas.



La recomendación para personas que no están entrenadas es realizar caminatas con una intensidad cercana al umbral anaeróbico, en el que se comienza a quemar energía y a producir ácido láctico. Ese punto se alcanza cuando el habla se entrecorta y no es posible andar y conversar al mismo tiempo. “A partir de ese momento, caminar empieza a valer la pena”, precisa Álvarez García.

### En alerta

Entre las contraindicaciones más relevantes para caminar como rutina de ejercicio se cuentan:

- **AFECCIONES CARDIOPULMONARES.** La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o ciertas arritmias pueden alterar desfavorablemente el patrón de respiración.
- **ENFERMEDADES VASCULARES.** Las que comprometen la irrigación sanguínea al cerebro, corazón o miembros inferiores.
- **PROBLEMAS ARTICULARES SEVEROS.** Como las articulaciones soportan peso, el malestar puede exacerbarse con la actividad.
- **DEFORMIDADES O MALA ALINEACIÓN DEL SISTEMA MUSCULO-ESQUELÉTICO.** No es recomendable para personas con discrepancias de longitud en los miembros inferiores o con secuelas de hemiplejias, poliomielitis o fracturas que hayan alterado su patrón de marcha.

### SIN PLÁSTICO

No deben utilizarse trajes de plástico para caminar, precisan los especialistas. La creencia de que envolver el cuerpo en este material ayuda a sudar es falsa y contraproducente para la salud, porque impide la evaporación del sudor y supone una mayor deshidratación. No se pierde peso ni se queman más calorías, sino que se eleva irregularmente la temperatura corporal porque se impide la evaporación del sudor. Además, puede provocar problemas de tensión arterial.



### PLACER EN EQUIPO

Encontrarse con amigos, vecinos o familiares en el parque para la caminata diaria aumenta el compromiso con el ejercicio. En grupo es más motivador, siempre que el rendimiento de los participantes sea similar, advierten los especialistas. “Tratar de seguirle el paso al que camina más rápido puede aumentar la exigencia de alguien menos entrenado y lesionarlo o frustrarlo”, puntualiza la fisiatra Lilia Núñez. También hay que tomar en cuenta la necesidad de mantener el ritmo y vigor de la actividad. Caminar “paseando” no es conveniente porque el entrenamiento resultaría muy pobre. Se puede ir acompañado, pero conversando poco.

### Se hace camino al andar

“Empezar mal provoca un efecto contrario al deseado y la persona puede abandonar el ejercicio de manera prematura sin lograr los objetivos iniciales”, advierte Núñez. Para evitar dolores, lesiones y, sobre todo, frustración, los especialistas recomiendan avanzar de manera gradual en distancia, tiempo e intensidad, y no desestimar la importancia que tienen otros factores asociados e implementos básicos:

**RUTAS.** Si se inicia con bajas condiciones físicas, las rutas deben ser planas, porque requieren menor gasto cardíaco y muscular y permiten mantener la actividad de forma continua. Progresivamente, se pueden agregar subidas y bajadas. Cuanto menos dura sea la superficie, mejor, porque el impacto sobre los huesos es menor.

**TIEMPO.** Se empieza a caminar dos kilómetros o durante 20 o 30 minutos. A partir de allí, se debe aumentar la intensidad del ejercicio en forma progresiva, para forzar al cuerpo a rendir más. Si se tiene una mejor condición, se puede prolongar hasta por una hora.

**FRECUENCIA.** Lo ideal es caminar tres o más veces por semana (menos, produce poco o ningún cambio significativo). Aumentar gradualmente la frecuencia y la distancia es la manera más segura de establecer el hábito. Para evitar la radiación solar, no se debe caminar entre las 11 am y las 3 pm.

**RESPIRACIÓN.** Al caminar se debe tomar aire por la nariz y expulsarlo por la boca a un ritmo

constante. Cuando aumenta la intensidad del ejercicio, aumenta también la exigencia de oxígeno; entonces, hay que inspirar más aire por la nariz y la boca entreabierta al mismo tiempo y expulsarlo de manera más vigorosa. Una buena respiración produce menor fatiga muscular y mayor entrenamiento cardiopulmonar.

**POSTURA.** Se debe mantener el cuerpo erguido, alternar el apoyo en ambas piernas, realizar un movimiento de péndulo suave de la pelvis, contraer un poco el abdomen e incrementar el ángulo entre la columna lumbar y el hueso sacro (sacar nalgas). Los hombros van ligeramente hacia atrás. Con la práctica se consigue caminar de esta forma espontáneamente.

**BRACEO.** El movimiento de los brazos durante la caminata contribuye a la efectividad del ejercicio. El braceo natural obliga al codo a estar flexionado unos 90 grados y a desplazar levemente el brazo opuesto a la pierna que se adelanta. Exagerarlo ejerce torsión sobre la columna. El balanceo adecuado aumenta la capacidad de caminar más rápido y el gasto energético.

**HIDRATACIÓN.** Aunque es una actividad de bajo impacto, la deshidratación condiciona una mayor fragilidad del aparato locomotor (cartílagos, ligamentos y músculos) y provoca más contracciones, tirones y lesiones. Lo ideal es llevar una provisión adecuada de líquido y, al terminar, reponer el agua perdida con la sudoración.

**ZAPATOS.** Deben reunir tres características: amortiguación, ligereza y flexibilidad. Un buen zapato optimiza la mecánica de la caminata y previene lesiones musculoesqueléticas. Un especialista en Medicina Deportiva puede determinar si existen defectos de apoyo en un modelo o si se requiere de una plantilla.

**ROPA.** Debe ser fresca, ligera y con telas que contribuyan a evaporar el sudor de manera adecuada. No deben producir fricción ni ampollas entre las piernas, en las axilas o en el pecho. Las personas con problemas vasculares no deben usar nada ajustado. ●

#### FUENTES CONSULTADAS

- Julián Álvarez García, médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Profesor asociado de la Universidad Miguel Hernández de Alicante (España).
- Lilia Núñez, médico fisiatra, especialista en Medicina Deportiva. Metas Sports (Caracas).