

DR. IÑAKI FERRANDO

SE HACE
SALUD
AL
ANDAR



*Adelgaza y ponte en forma caminando.
Pautas y entrenamientos para todas las edades*



Índice

Dedicatoria y agradecimientos

Prefacio

1. SE HACE SALUD AL ANDAR

- La salud, fundamental para la felicidad
- La motivación
- El aprendizaje
- Cambiar, modificar, hacer algo nuevo
- El método GROW
- La línea del tiempo
- La toma de decisiones

2. POR QUÉ VALE LA PENA CAMINAR Y DE QUÉ ME PUEDO FIAR: CIENCIA Y SALUD

- La salud y los factores que la determinan
- Salud y medio ambiente

3. EL EJERCICIO FÍSICO: ESENCIAL EN CUALQUIER PROYECTO VITAL

- Ejercicio físico y salud
- Ejercicio físico y mujer
- Ejercicio físico y cerebro
- Ejercicio físico y aparato locomotor
- Ejercicio físico y corazón
- Ejercicio físico y respiración
- Ejercicio físico y aparato digestivo
- Ejercicio físico y descanso
- Ejercicio físico y dignidad
- Ejercicio físico y venas

4. VIDA COTIDIANA Y ACTIVIDAD FÍSICA

- Testimonios
- Caminar y dieta
- Cómo caminar nos ayuda a mantener nuestro peso o a perder el que nos sobra
- La pirámide nutricional

5. EL CAMBIO COMIENZA CON LA HUMILDAD DEL PRIMER PASO: LO VOY A HACER

- Primero lo primero. Los requisitos previos: vestimenta, zapatillas, estiramientos y calentamiento
- Plan de acción: establecer las caminatas

Evaluación

Las cuatro estaciones: todas son vitales para caminar

6. LA EVALUACIÓN: SOLO EXISTE LO QUE SE MIDE. LAS COMPARACIONES NO SON ODIOSAS

Medir es conocer mejor lo que acontece

El podómetro

El ejercicio de bajo impacto

Ingresos y gastos de nuestro organismo

Cartilla del caminante

7. LA RUEDA SIN FIN. OTRAS FORMAS DE CAMINAR Y EN CUALQUIER LUGAR

Andar en el puesto de trabajo. *Camina et labora*

Una «paga extra» para la salud

Rutas de senderismo y caminatas en la naturaleza

Decálogo para mantener la salud y el bienestar

Webs y direcciones de interés

Créditos

Dedicatoria y agradecimientos

Gracias a la vida, que me ha permitido comunicarme con humildad entusiasta con los lectores y lectoras de este libro. Para ellos, para ellas, mi más profundo agradecimiento. Ningún libro tiene sentido si no se escribe para ser leído por otros. Solo los cerebros evolucionados producen gran parte de su actividad para relacionarse con los demás, y un libro es un elemento básico de comunicación interpersonal.

Gracias a mi familia. En primer lugar, a Mari Carmen, mi esposa, asesora diligente y discreta, cariñosa y eficiente, tolerante y vigorosa en la positividad de sus recomendaciones, siempre oportunas, atinadas, serenas y certeras; gracias por quererme. Gracias a nuestros hijos, que me han otorgado una visión más grata de mis excesos verbales. No olvido a los que ya no están físicamente pero que permanecen en mis recuerdos. También agradezco a mis hermanos que son referentes inolvidables de mis años de aprendizaje vital infantil y juvenil.

Gracias a mis maestros y profesores y a todos aquellos que me han ayudado a mejorar mis conocimientos y actitudes: su concurso generoso y solidario me mostró el camino de la pedagogía comunicacional. También a mis colegas, de los que he aprendido enormemente en cada conversación que hemos mantenido.

Gracias a Sanitas por permitirme desarrollar mi vocación de comunicador y de promotor de la salud. Gran parte de mi experiencia se la debo a las personas que la forman.

Gracias al equipo de La Esfera de los Libros, que con su paciencia, generosidad y confianza me han permitido plasmar una inquietud largamente deseada y al fin liberada con ilusión extrema.

Gracias, por último, a la ciencia como estilo de pensamiento humano superior; a ella, como producto prodigioso de la evolución humana, le debo mi humilde y constante búsqueda de la verdad.

Prefacio

Caminar o no caminar, esta es la cuestión. Cambiar o no cambiar, esta es también la cuestión y, quizás, la pregunta clave. ¿Quiere usted cambiar de verdad? ¿Está dispuesto a modificar cosas cotidianas que pueden costar? La vida es cambio permanente. Nada permanece inalterado con el paso del tiempo. «Lo nuestro es cambiar», y de hecho lo hacemos de forma continuada. El cambio está arraigado en todo lo que está vivo y nosotros, como seres vivos y humanos, nos transformamos. Se puede cambiar para bien y para mal. Así, valoramos las cosas según nuestros deseos y los resultados que obtenemos en el cambio. Solo es o está inamovible lo desvitalizado. Lo muerto. Hay cosas que no cambian, incluso algunas no deberían cambiar nunca. En las páginas que siguen vamos a tratar de cambios positivos, humanos, posibles. Comentaremos experiencias de personas que han modificado actitudes que no resultaban valiosas para su vida; más bien eran negativas, y mediante cambios consiguieron sentirse mejor y más felices. Narraremos testimonios y veremos formas de alterar los estilos de vida y los hábitos cotidianos que son perjudiciales para la salud, bastión fundamental del bienestar, pero también abordaremos maneras de mejorar la salud y de obtener niveles de felicidad superiores. Explicaremos y daremos razones de por qué se debe cambiar, según nuestro humildísimo criterio vital, y relataremos sus beneficios.

En este libro en el que ahora inicia su lectura, mejor diría su andadura, vamos a dar las claves para andar y adelgazar o, por ser más exactos, para andar y tratar de adaptar el peso de nuestro organismo a las condiciones más adecuadas a nuestros deseos y a una realidad saludable. Daremos razones y también —por qué no decirlo— opiniones de por qué hay que cambiar. Si cambiar es una de las esencias de la vida y la mayoría de nosotros ha decidido vivir, entonces debemos modificar algunas cosas, sobre todo aquello que no nos satisface.

Vamos a ver que se puede si se quiere, aunque en ocasiones resulte difícil. Nos ayudarán la medicina y la psicología, pero también —y mucho— el sentido común y las ganas de vivir.

Iniciemos juntos, uno al lado del otro, este camino que solo depende de algo tan natural como ANDAR.

Los médicos suelen recomendar la realización de ejercicio físico como una de las maneras más sencillas de incorporar hábitos cotidianos saludables. Yo mismo como médico he recomendado en muchas ocasiones andar como una forma óptima de mejorar

la salud en general. Andar es la forma más barata de hacer ejercicio físico. Y es tan humana e innata que no se necesita prácticamente ningún tipo especial de aprendizaje técnico, como sí se requieren para otro tipo de actividades y deportes competitivos o recreativos. Caminamos desde muy pequeños y casi hasta el final de nuestras vidas, con la única excepción de cuando sufrimos accidentes de diversa índole.

No debemos tener duda: andar diariamente durante algún tiempo hará que nuestra salud general se beneficie de forma extraordinaria. Tiene muchas ventajas frente a otras formas de hacer ejercicio, pues en él se presenta un menor número de lesiones y accidentes. Ninguna, prácticamente, si se compara con los deportes colectivos de competición en los que existen contactos y exigencias físicas a veces exageradas, o incluso comparado con el correr, en donde las articulaciones de nuestro organismo, especialmente las rodillas, las caderas, los tobillos y la columna vertebral, sufren un impacto importante en cada zancada. Para personas en edades medias de la vida, en las que la prudencia inteligente pero ilusionada debe guiar las elecciones y decisiones vitales, resulta fantástico andar regularmente como forma de hacer ejercicio físico de forma saludable.

Caminar es una de las actividades cotidianas más recurrentes. Nos movemos de un lugar a otro andando. También lo hacemos en nuestras tareas diarias. Con independencia de los medios de transporte que se han impuesto en nuestra sociedad, caminar es nuestro mecanismo básico.

La sedentarización es una de las características de la sociedad industrializada de nuestros días. La incorporación de tecnologías diversas que permiten la realización de tareas con una menor participación de la actividad y movilización física de las personas provocan cambios en los hábitos diarios, que son los causantes de algunos de los más importantes problemas de salud en la actualidad.

Sin entrar a realizar juicios de valor sobre este hecho, resulta evidente que en un gran porcentaje de la población actual las actividades laborales y recreativas han ocasionado la modificación de conductas habituales de las personas, y uno de los cambios más notables ha sido, en general, la reducción de la actividad física y, en concreto, la disminución de la cantidad de tiempo que se camina.

De todo lo anterior colegimos que uno de los instrumentos de mejora de nuestra sociedad en términos de salud y bienestar, y también de cada uno de nosotros como individuos pertenecientes a ella y como seres únicos e irrepetibles que somos, debe ser recuperar hábitos positivos y saludables. Y caminar más es uno de ellos.

Este libro quiere ser una humilde aportación para ayudar a todas aquellas personas que quieran mejorar su salud y también, por qué no decirlo, su aspecto. Y para ello el caminar es un elemento fundamental.

Lector, lectora: a lo largo de estas páginas trataremos de convencerle, con cordialidad aunque con pasión y entusiasmo. Veremos que andar puede ser un elemento clave para modificar nuestras costumbres diarias. Es bien sabido que al alcanzar ciertas

edades las personas iniciamos una especie de regresión de diversas facultades tanto físicas como mentales y que, incorporando un hábito tan sencillo y económico como caminar, podemos mejorar globalmente. Me arriesgo a parecer un embaucador pronunciando estas palabras, pero hay algo que me sostiene al decirlo: la ciencia. Y es que hay muchos trabajos e investigaciones que así lo prueban. La ciencia y sus aplicaciones están *vacunadas* contra la charlatanería; aquella suele ser humilde en sus afirmaciones, aunque categórica y rigurosa.

No dejaremos de tratar algunos temas fascinantes, como las mejoras mentales que se producen al andar y sus múltiples beneficios para la salud. Daremos pautas prácticas para incorporar al día a día de cualquier lector el hecho de caminar más, mejor y de forma más divertida.

Finalmente, aunque no por ello menos importante, debe destacarse de forma patente y clara que cambiar de hábitos y lograr adelgazar o mantener un peso razonable no se consigue solamente caminando. Se deben incorporar una serie de modificaciones que pueden resultar difíciles de aplicar de manera simultánea, pero que, si se logran, hacen que realmente el lema principal de este libro resulte cierto: *ande y adelgace*. Y ese hábito que se debe combinar con el caminar es seguir una dieta saludable. No se adelgaza solamente por medio del ejercicio físico, sino que además hay que incorporar modificaciones dietéticas racionales y saludables.

Este binomio —caminar y comer racionalmente— es la base fundamental para lograr adelgazar. Son además dos cosas inseparables. La comida nos proporciona la energía para vivir y caminar, así como para realizar las tareas del día a día. Tanto caminar como realizar las múltiples tareas de la vida cotidiana implican consumo de energía. Esta suerte de contabilidad biológica es la responsable en su mayor parte del peso del cuerpo. Con una sencilla aritmética se entiende cualquier modificación de peso: cuanto más ejercicio físico realizo (camino), más calorías gasto; cuantos más alimentos controlo, menos energía almaceno.

Así que ¡a caminar! Pues, como veremos, se hace salud al andar, y de esta manera nos encontraremos mejor y más satisfechos.

EL ABECEDARIO DEL CAMINANTE ILUSIONADO

- A ando todos los días
- B bien pertrechado de alegría
- C con pasión, con mucha ilusión
- D dando los primeros pasos
- E en cualquier lugar adecuado
- F frío o calor haga
- G generoso en mi esfuerzo
- H hidratado y bien alimentado
- I imaginativo y creador
- J jovialmente convencido

K kilos de más dejaré
L limpiando mi cuerpo de toxinas
M mejorando mi salud
N no poniendo inconvenientes
Ñ ñoñerías fuera de mi vida
O oportunidad de cambiar mi vida
P progreso y diversión
Q quinta esencia del entusiasmo
R realización conseguida
S sensación de bienestar
T tentación de excelencia
U universo de satisfacción
V vivencias enriquecedoras
X éxito alcanzaré
Y y como siempre haré
Z ¡zas!, a caminar

SE HACE SALUD AL ANDAR

Este primer capítulo introductorio es sencillamente el inicio de un camino, de un viaje que, aunque simple, no es sencillo, pero se puede hacer.

Se darán unas nociones básicas de motivación, aprendizaje y decisión para el cambio con explicaciones acerca de la salud y su valor como elemento primordial de la vida.

Fundamentaremos la tesis de este libro: en algún momento de la biografía de una persona, esta decide cambiar para encontrarse mejor. Se motiva, aprende algo nuevo y decide el cambio un día cualquiera, con ilusión y entusiasmo.

Levantarse y caminar es la mejor forma de cumplimentar la responsabilidad que todos tenemos con nosotros mismos. Tendremos mejor forma física y además adecuaremos el peso corporal.

La disposición positiva al cambio es la actitud que permitirá lograr el objetivo.

Así que ¡adelante, a caminar! A caminar hasta encontrarnos con la felicidad.

Andar es tan natural que no hacerlo nos resulta chocante y extraño. Es un logro personal asombroso. ¿Recuerda el momento en que aprendió a andar o en que lo hicieron sus hijos u otros niños? En general no le damos importancia; es tan obvio, evidente, «lógico», que no hacerlo suele significar que algo extraño —o peor, algo malo— pasa. Si no puedo andar tendré que ir al médico para ver qué me ocurre.

Andar o caminar tal y como lo hacemos las personas es patrimonio de los seres humanos y una de las características distintivas de nuestra especie: solo el *Homo sapiens* es capaz de caminar con sus dos piernas o miembros inferiores de forma tan eficaz y única.

Los seres humanos estamos hechos para movernos. Estamos diseñados por la naturaleza para el movimiento y la acción. Solo está vivo lo que se mueve, lo que está activo. Y los seres humanos no somos una excepción. Nuestra osadía como especie alcanzó una de sus cimas evolutivas más extraordinarias al incorporar a nuestra forma de movernos: caminar erguidos y liberar las manos. No sabemos muy bien cómo sucedió, pero el hecho es que caminamos sobre nuestras dos piernas, y nuestros brazos y manos se liberaron para poder realizar sublimes actividades de otra índole, desde tocar el piano o el violín a sencillamente oponer el pulgar al resto de dedos de la mano y establecer el

instrumento «tecnológico primigenio de la naturaleza» más extraordinario y colosal: *la pinza inteligente*, principio diferenciador de nuestra humanidad manipulante (el término se refiere al hecho de usar las manos y manejar y controlar cosas a voluntad, no tiene implicación política). Al liberar los miembros superiores, la especie humana goza de nuevas oportunidades y alternativas vitales, pues usa los miembros inferiores para otras actividades decisivas y únicas: caminar, andar, deambular, ir de un lado para otro. Esa es nuestra razón de ser básica: trasladarnos de un lugar a otro, ir de aquí hacia allá. Movernos.

Aunque insistir en ello pueda resultar una obviedad, andar es una actividad fundamental para las personas. Solo los que no pueden hacerlo son conscientes de lo maravilloso que es poder desplazarse por casi cualquier lugar de forma autónoma moviendo la pierna derecha e izquierda de manera alternativa y a distintas velocidades.

Es cierto que hay personas más activas que otras: individuos que parece que no van a parar nunca, que se están moviendo siempre. Otros son más relajados, incluso más pasivos, pero cuando algo interesa o motiva todos nos ponemos en marcha. Y creo que, si no todos, sí una inmensa mayoría de nosotros estaría de acuerdo en decir que la salud es una de las cosas más importantes de nuestras vidas, si no la más, porque aunque la coplilla popular diga «salud, dinero y amor, y el que tenga estas tres cosas que le dé gracias a Dios», sin salud no puede disfrutarse del amor y del dinero.

Además de dar gracias a Dios, no estaría de más recordar algún otro refrán también de inspiración divina y que nos da claves para proporcionar motivación a lo que deseemos cambiar: «A Dios rogando y con el mazo dando». En nuestro caso, andarines pletóricos, indomables caminantes, se trata de caminar más y mejor, más de lo que ahora hacemos, con un objetivo importante: mantener un estado de salud lo mejor posible y mantener un peso con el que nos sintamos a gusto.

En este libro vamos a tratar de convencer a nuestros lectores de que caminando se puede cuidar la salud y se puede ayudar —y digo muy claramente «ayudar», lo que implica que se necesitan algunas cosas más— a perder peso, es decir a adelgazar y conservar un peso determinado. Y conviene advertirlo ya: más difícil que perder peso es mantener la reducción conseguida. Como en tantas otras actividades humanas, llegar puede resultar dificultoso, pero lo realmente difícil es quedarse. Para eso estamos aquí, para ayudar desde estas páginas, asistir, acompañar y hacer equipo con cualquiera que se atreva a decir: «Yo lo puedo conseguir»; este lema se puso de moda con la campaña de Obama en las presidenciales de Estados Unidos, convirtiéndose casi en un mantra (filosofía oriental) o un meme (lo que algunos antropólogos dicen que transmitimos culturalmente de unos a otros: PODEMOS o YO SÍ QUE PUEDO o, de forma más realista, YO LO VOY A INTENTAR).

Pero, además, entre las variadas osadías o propuestas audaces que estoy dispuesto a compartir desde estas páginas, hay una razón que yo considero fundamental en la vida y que se refiere a la felicidad. Y digo esto porque una razón esencial para caminar es que

nos ayuda a ser más felices; esta afirmación, que puede parecer exagerada y un tanto gratuita, radica en que, dicho todo lo anterior, podemos hacernos una pregunta que supongo todos nos hemos planteado en alguna ocasión: ¿para qué hemos venido al mundo? ¿Cuál es el sentido de nuestra vida? Pregunta de hondo calado filosófico pero también de una abrumadora sencillez. ¿Qué hacemos aquí en esta vida? Respuestas habrá varias y todas quizá con argumentos sólidos y bien contruidos, pero aquí voy a imponer una respuesta muy biológica y que solo los nihilistas, los pesimistas y —me atrevo a decir— los trastornados no compartirán: a este mundo hemos venido básicamente a ser felices. O al menos a intentar serlo. Realmente esto es una idea sencilla y quizá algunos estarán de acuerdo y otros no, pero en este momento quiero apelar a la ciencia, humilde ella, que nos dice que los seres vivos, incluidos los seres humanos, estamos de alguna forma programados para ser felices en nuestra existencia o, al menos, para buscar satisfacción en ella. Sí, así de claro hay que decirlo. Luego podrán acontecer muchas circunstancias que lo hagan complicado, pero se puede y se debe intentar. El cerebro humano, nuestro órgano más sublime y fascinante, está diseñado por la evolución para que podamos satisfacernos y podamos cumplimentar los dos requisitos básicos de cualquier especie animal viva: la supervivencia y la reproducción.

En el apartado de la reproducción no voy a extenderme. Los que tenemos hijos sabemos lo que significa, las responsabilidades que genera y las inmensas satisfacciones que en general nos reporta. No ahondaré en ello, pues otros son los lugares y foros para tratarlo, pero al menos lo dejo formulado: sin duda, tener hijos nos ayuda a ser felices.

Deseo centrarme en la supervivencia de cualquier ser humano y, en especial, de las personas a las que dedico este libro, aunque es para todos los públicos: a las mujeres que, en la mitad del camino de sus vidas, empiezan a dejar de lado sus capacidades reproductivas y comienzan a deambular por una nueva senda vital. Mujeres (y también hombres sensibles) que, habiendo alcanzado la cincuentena o próximos a ella, se encuentran en una especie de dilema entre llevar una vida que podríamos calificar de sana (mi condición de médico me hace estar pensando siempre en la salud) o abandonarse al descontrol y a la carencia de hábitos constructivos.

En esta etapa de la vida son muchas las personas que se encuentran en buena forma y que desean mantenerse en ese estado. Están habituadas a llevar un estilo de vida razonablemente saludable con una dieta equilibrada y con actividad física frecuente y adaptada a las condiciones en que se encuentran. Suelen ser personas que se preocupan de sí mismas y también de los demás. ¡Qué saludable y fantástica es la solidaridad!

No obstante, existe un nutrido y creciente grupo de personas que, llegada esta época de sus vidas, tienden a olvidar que se tiene una responsabilidad con uno mismo: cuidarse. Diría aún más (¡qué osadía la mía!): cada uno de nosotros somos la persona más importante de nuestras vidas. Es a quien debemos querer y cuidar por encima de cualquier cosa. Somos nuestra principal responsabilidad: cuidarnos de la mejor manera posible. Y no es solo egoísmo (lo cual es criticable si se desarrolla de forma torpe y poco

solidaria), sino que forma parte de la esencia de nuestra humanidad. Además, y esto espero que le pase a todos los que lean estas páginas, si hay personas a las que uno quiere muchísimo (como suele decirse, «más que a mí mismo»), razón de más para cuidarse y estar mucho tiempo en esta vida, con el objetivo de disfrutar de su compañía, servirles de ayuda y compartir el tiempo en el mejor estado de salud y felicidad posible.

LA SALUD, FUNDAMENTAL PARA LA FELICIDAD

Como este libro se ocupa de un hábito muy concreto y poderoso, como es el caminar, y habiendo comentado que el cerebro es el órgano superior (no solo por su ubicación en la parte alta de nuestro cuerpo, la cabeza, sino sobre todo por sus funciones controladoras y pensantes), creo que ha llegado el momento de hablar un poco más en profundidad de los objetivos vitales individuales del andar como fenómeno natural y humano. Hay que hacerlo desde una perspectiva científica, asumiendo, como he señalado antes, que la ciencia es humilde pero tan exitosa en sus explicaciones que nos ayuda a ver la realidad de forma objetiva y certera, dándonos claves para conocer la verdad del mundo.

La cultura humana ha ido más allá de la supervivencia y la reproducción y ha logrado que pensemos y seamos capaces de hablar. Si caminar sobre nuestros dos miembros inferiores es una característica de los humanos que nos distingue de los animales, también lo es hablar. El lenguaje, que se caracteriza por nombrar a las cosas con palabras, es uno de los logros racionales más sensacionales de los humanos. Y una de las palabras que los humanos hemos inventado y que definen algo necesario es «SALUD».

La salud es uno de los elementos que la gente más valora para su felicidad. Es prioritaria. Sin ella resulta imposible disfrutar de lo demás. Dejando de lado valoraciones románticas, la inmensa mayoría de las personas considera que la salud es lo primero, o tal y como decimos en muchas ocasiones, «lo que de verdad importa».

Todos tenemos una idea más o menos formada de lo que es la salud y una de las mejores formas de valorar a una persona reside en el análisis de su personalidad vinculada a la salud y a cualquier decisión de cambio a mejor.

La personalidad es el patrón individual por el que se manifiestan los rasgos mentales, afectivos y de conducta de cada uno de nosotros. Resulta de la compleja interacción entre factores biológicos, básicamente genéticos, y experiencias acumuladas por el aprendizaje. Se conoce como temperamento el factor biológicamente determinado dentro de la personalidad individual. El carácter es la forma en que el individuo crea conexiones y se relaciona con los valores, costumbres y circunstancias de la sociedad en la que vive.

Para establecer los límites de la personalidad normal se utilizan criterios estadísticos (es decir, lo que hace la mayoría) o aspectos cualitativos tales como la capacidad para adaptarse al entorno de forma autónoma, competente, efectiva y eficiente. En términos generales, consideramos normal a quien tiene la capacidad de relacionarse consigo mismo y con los demás de forma flexible y adaptada, trata de conservar su salud y posee una idea de sí mismo positiva y edificante, con un razonable nivel de autoestima. Las conductas contrarias a lo anteriormente expuesto podrían considerarse «anormales» y, en consecuencia, negativas para la salud. Permítasenos aclarar que no nos referimos a conductas enfermizas en sí mismas, sino a conductas que

pueden propiciar la enfermedad. Hablaremos con más rigor entonces de trastornos, no de enfermedades, aunque sí podemos afirmar que existen personalidades proclives a la enfermedad. Casi todo puede aprenderse y la salud se beneficia de cambios de actitud personal serenos e informados. En otras palabras: podemos aprender a ser más saludables, a encontrarnos mejor y, en consecuencia, ¡a ser más felices!

DECÁLOGO PARA UNA PERSONALIDAD SALUDABLE

1. Establezca una actitud positiva hacia la vida dándole un sentido placentero a la vez que disciplinado.
2. Realice tareas intelectuales. La voluntad de aprender ayuda a la salud estimulando la autoestima.
3. Mantenga una vida de relación social amplia y abierta. La soledad es un riesgo para la salud.
4. Comprométase individual y colectivamente con los valores éticos y sociales esenciales.
5. Tómese la vida con realismo y con las dosis de humor suficientes como para ser cordial y optimista.
6. Estimule el sistema inmune a través de una alimentación sana y un ejercicio físico equilibrado.
7. Sea moderado y no se obsesione con nada. Las cosas no son ni blancas ni negras, sino grises.
8. Tenga fe en sí mismo y en los demás. Hay que tratar de vivir en armonía con la naturaleza.
9. Muestre interés por temas de educación sanitaria individual y colectiva.
10. Establezca y mantenga una relación de confianza con su médico.

Los seres humanos podemos adoptar posturas y actitudes positivas ante la vida y la salud. Analicémoslas más pormenorizadamente.

Denominamos actitud a la manera de actuar de una persona, el comportamiento que empleamos como individuos para hacer las cosas y tareas habituales. La actitud es la forma de ser de cada cual.

Los psicólogos hablan de un comportamiento de actuación, que puede considerarse como cierta forma de motivación social —de carácter, por tanto, secundario, frente a la motivación biológica, de tipo primario— que impulsa y orienta la acción hacia determinados objetivos y metas.

El psicólogo J. Richard Eiser define la actitud como «predisposición aprendida a responder de un modo consistente a un objeto social».

Para otros autores la actitud se refiere a un sentimiento a favor o en contra de un objeto social, el cual puede ser una persona, un hecho social o cualquier producto de la actividad humana. Observemos, pues, cómo la actitud tiene una repercusión decisiva en cualquier actividad humana.

Basándose en diversas definiciones de actitudes, Aroldo Rodríguez en su libro *Psicología social* definió la actitud como «una organización duradera de creencias y cogniciones en general, dotada de una carga afectiva a favor o en contra de un objeto definido, que predispone a una acción coherente con las cogniciones y afectos relativos a

dicho objeto». Las actitudes son consideradas variables intercurrentes, al no ser observables directamente pero estar sujetas a inferencias perceptibles.

La actitud mental positiva en la vida es un elemento primordial para la obtención de la salud y la felicidad.

Desde que en 1964 se acuñara el término psiconeuroinmunología, se han acumulado evidencias notables que relacionan la actividad mental con la respuesta del organismo a las agresiones, tanto internas como externas.

La actitud mental positiva en la vida modula la personalidad de tal forma que permite controlar acontecimientos desagradables e inesperados con menor carga emocional y, en consecuencia, con menor repercusión sobre la salud. Investigaciones recientes han identificado interconexiones entre el sistema nervioso central y el sistema inmunológico. De hecho, las células del sistema inmune presentan en la superficie receptores similares a los del sistema nervioso. Además, ambos sistemas segregan sustancias químicas idénticas y, por tanto, pueden comunicarse e influenciarse mutuamente. Dos ejemplos notables los encontramos en que diversas zonas cerebrales estimulan la liberación de inmunoglobulinas, proteínas con capacidad de defensa del organismo, e interferón, sustancia proteínica capaz de combatir infecciones y virus.

Todos estos hallazgos dan razón a la sentencia latina de «mente sana en un cuerpo sano» y verifican la unidad del ser humano como persona. El mantenimiento de una actitud positiva estimula el ánimo, dotando a la vida cotidiana de un sentido placentero que emana del interior de nuestro ser.

Iniciar un proceso de mejora de la actitud mental hacia formas más positivas es una decisión relevante para la salud global de las personas. Algunos consejos muy sencillos ayudan en su mejora.

DECÁLOGO PARA MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA

1. Haga ejercicio físico adecuado a su edad y condición; en nuestro caso, recomendamos de forma clara *caminar* (este libro trata sobre ello de manera monográfica).
2. Muestre agradecimiento a diario a las personas, a las circunstancias y acontecimientos e incluso a las cosas que le hayan ayudado a ser mejor. Escríbalo y recuérdelo de vez en cuando.
3. Trate sus pequeños fracasos con indulgencia, el autoperdón es el camino para comprender mejor a los demás y a uno mismo.
4. Quiérase tratando de mejorar prioritariamente las conductas que le causen mayor malestar. Usted es quien mejor se conoce y quien mejor puede establecer las soluciones más adecuadas.
5. Piense de manera optimista y considere lo mejor de cada circunstancia. Intente que la positividad inunde sus pensamientos.
6. Cuando no se encuentre en la mejor situación o en dificultades, tenga siempre en mente los momentos cumbre de su biografía: aquellas circunstancias en las que se sintió muy bien y realizado.
7. Ríase mucho, cuanto más mejor, comenzando por usted mismo. Le estimulará de forma natural además de relajarle.

8. Trate de aprender algo nuevo cada día. Las personas más felices se pasan la vida aprendiendo.
 9. Tenga conciencia del momento en que vive, del instante mismo. El pasado es inamovible y el futuro depende de cómo lo encare desde su presente.
 10. No olvide a su familia, a sus amigos y a todas aquellas personas que, aunque sea de forma inesperada pero agradable, pueda conocer en su vida y con las que quiera disfrutar (la sorpresa, la ilusión y el asombro son virtudes de la juventud, no las pierda nunca).
-

LA MOTIVACIÓN

Una definición al uso en la psicología contemporánea explica que la motivación se compone o está constituida por los elementos y circunstancias que son capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta de una persona hacia un objetivo determinando. Se trata, en palabras del profesor Pinillos, de «aquellos factores o determinantes internos más que externos al sujeto que le incitan a la acción».

La motivación, estar motivado o motivar a los demás explica la realización de las acciones y actos humanos y por qué no se llevan a cabo otros comportamientos o actividades, y también por qué unas personas son capaces de movilizarse fácilmente y a otras les cuesta más. Sin embargo, lo que hoy sabemos y los estudiosos nos han enseñado es que todos los seres humanos con capacidad cerebral pueden motivarse. A veces cuesta, pero es posible hacerlo. La motivación ayuda a que las personas puedan cambiar conductas y hábitos. Es esa especie de impulso que desde dentro de nosotros nos impele a la acción. ¡Qué decisivo es este impulso motivador que hace que alguien se vuelque en su meta y diga: «Lo voy a conseguir»!

Estoy convencido de que en la vida se puede conseguir todo. Para evitar ser tachado de charlatán impertinente diré que se puede conseguir casi todo. Desde luego soy consciente de que hay circunstancias imponderables que imposibilitan nuestras esperanzas, pero estoy seguro, y de esto sí que lo estoy, y lo afirmo con rotundidad y sin ambages, de que la motivación es clave para lograr lo que deseamos, y si se trata de cambiar algo, como ser más activo, la certeza me respalda. Uno se puede motivar para andar más y mejor.

Soy también realista; puede resultar difícil cambiar los hábitos cotidianos que tenemos muy arraigados e interiorizados. Lo que solemos hacer por rutina en el día a día, para bien y también para no tan bien (en ocasiones para mal), nos cuesta cambiarlo. Padece de una especie de inercia a no modificar las situaciones que nos pueden exigir un cierto grado de esfuerzo (y no solo físico, sino más bien mental). Parece como si nos sintiéramos más cómodos estando como estamos. «Que me quede como estoy», patética frase repetida por los inmovilistas y solo justificada si se trata de no empeorar, aunque en muchas ocasiones el éxito del logro garantiza asumir el riesgo y algún que otro fracaso.

Solemos tener pensamientos habituales sobre el mundo en que vivimos y cómo nos relacionamos con él. Estos pensamientos nos dan la orden para realizar acciones habituales, es decir, todas las tareas que llevamos a cabo diariamente y que dotan de sentido a nuestra vida. Los resultados que obtenemos son habituales, previsibles. No debemos esperar nada especial si nuestro planteamiento es el mismo. Si deseamos cambiar algo debemos hacer algo. Y aquí se impone hacer algo diferente, distinto, algo extraordinario, inhabitual. Algo chocante, algo que nos sorprenda y nos estimule para proseguir. Solo podemos cambiar si somos capaces de modificar nuestros pensamientos

habituales y los sustituimos por pensamientos extraordinarios. Este cambio radical en la forma de pensar constituye siempre el primer paso para la modificación de cualquier hábito sea de la índole que sea. Y caminar no es una excepción.

A partir de pensamientos extraordinarios podremos llevar a cabo acciones extraordinarias y producir de esta forma resultados extraordinarios. Esta cadena de lo extraordinario es lo que debe motivarnos desde el momento que decidimos cambiar nuestro modo de enfrentarnos a modificaciones en nuestra vida. Se trata realmente de transformarnos. Esta es en puridad nuestra tarea: transformar nuestra vida en una mejor.

Considero conveniente tratar aquí un concepto científico muy importante (siempre la ciencia es nuestra aliada y sincera asistente en las dudas y en las explicaciones), el de la percepción. Todos nosotros captamos la realidad que nos circunda a través de nuestros sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto) y de la interpretación que nuestra mente (nuestro cerebro funcional) nos traslada a nuestra conciencia (ese lugar esquivo a la investigación pero que es el constituyente fundamental de nuestro yo, de nuestra existencia como seres únicos y con sentido de existencia).

De esta manera, lo que vemos, oímos o incluso tocamos es exactamente lo que percibimos y puede ser diferente de lo que otra persona ve, oye o toca. De ahí la afirmación de que cada persona posee su verdad (lo realmente cierto es que la verdad es única; lo que existen son, pues, diferentes percepciones), es decir, que la realidad que captamos es una cuestión no solo de nuestros sentidos sino también de todo nuestro ser, de nuestros gustos y deseos, de nuestras ideas y creencias, de toda la información que guardamos en la memoria y que interactúa constantemente con nosotros. Es nuestra experiencia vital. Nuestra forma de entender la vida.

Cambiar, pues, debe significar que lo que queremos hacer lo hemos de percibir como bueno para nosotros. Como algo deseable y por lo que vale la pena esforzarse (palabra clave esta de esforzarse). Debemos ver, oír y «tocar» el cambio como algo que deseamos y que va a ser extraordinario para nosotros.

Hemos de crear un entorno apropiado para ese cambio o para consolidar lo ya conseguido y no debemos renunciar a volver a empezar si fracasamos en un primer intento, o los que sean precisos. No hay que abandonar nunca. El pundonor es una de las características de las personas que consiguen objetivos. No hay que decaer nunca. El error es perdonable, asumible y hasta aleccionador. Podemos aprender de los errores (debemos, diría, si se me permite este imperativo con todo cariño y respeto) y corregir lo insatisfactorio.

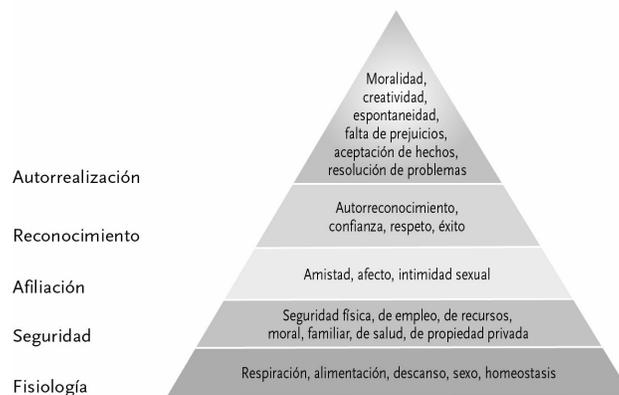
Siempre se puede aludir a lo difícil del cambio y a las experiencias individuales pasadas y frustrantes, pero si lo único que hay que hacer es caminar un poco más cada día, resulta más fácil de lo que podemos imaginar. Se trata de decirse a uno mismo: «Hazlo ya, poco a poco, pero empieza ahora y no te detengas, porque es bueno para ti». Motivación es la palabra clave, pues. Los psicólogos han estudiado y siguen haciéndolo de forma muy exhaustiva este elemento de la conducta humana decisivo para conseguir

las metas que uno desee. Es el factor esencial para hacer que las cosas sucedan y sobre todo aquellas que vemos más complejas y difíciles de conseguir (por no decir imposibles, aunque esto no se puede decir ¡NUNCA!).

La motivación es el deseo que activa y gestiona nuestro comportamiento, que lo dirige y que además subyace, y está siempre presente, en el instinto de cualquier ser vivo, incluidos los seres humanos, para la supervivencia. Para alcanzar una meta, las personas hemos de estar suficientemente activados, así como tener un objetivo claro y la capacidad y disposición de emplear la energía necesaria y durante un periodo de tiempo lo suficientemente largo como para poder alcanzarlo. Toda conducta humana está siempre determinada por diversos factores y la motivación no es ajena a ellos. Cualquier acto motivado requiere elementos biológicos, circunstancias aprendidas y pensamientos. Y todo esto es producto de nuestra actividad cerebral (el cerebro, nuestro órgano supremo, es tan decisivo que hablaremos mucho de él).

Una de las teorías más interesantes e influyentes acerca de la motivación es la de la jerarquía de las necesidades de Abraham Maslow. Su tesis fundamental es que las necesidades se van satisfaciendo de forma progresiva siendo las más importantes las que se cumplimentan en primer lugar.

Maslow utilizó una representación muy didáctica de la jerarquía de necesidades a través de una pirámide:



En la pirámide de Maslow la base la constituyen las necesidades fisiológicas básicas; luego vendrían las necesidades de seguridad; inmediatamente por encima están las necesidades sociales; posteriormente la necesidad de ego, y finalmente, en el vértice superior, la necesidad de autorrealización. En el caso que nos ocupa, caminar sería una necesidad básica que se precisa para mantener el equilibrio (homeostasis), la manifestación más primigenia de la salud.

Como seres humanos que somos precisamos de una interacción permanente con el entorno social. Somos seres sociales por naturaleza y necesidad. Necesitamos sentirnos vinculados a otras personas. La sociabilidad es una opción que contribuye a la supervivencia de cualquier ser vivo y en la expresión de la cultura. Las ventajas de

desarrollar relaciones sociales encuentran sus orígenes en la necesidad de agruparse para garantizar la supervivencia del individuo y también de los colectivos humanos.

No cabe duda de que los humanos obtenemos un sentimiento de satisfacción y nos aumenta la autoestima si nos sentimos aceptados y amados por nuestros seres queridos. Solo cabe recordar que al romper lazos sociales experimentamos la necesidad casi inmediata de mantener nuestra pertenencia en un grupo. Muchos son los estudios y evidencias que muestran que un entorno social satisfactorio también aporta beneficios positivos a nuestra salud. Nuestra conducta busca aumentar el grado de pertenencia, aceptación e inclusión social.

Caminar en grupo es una de las formas más agradables y enriquecedoras de hacerlo. Justificada la sociabilidad de los humanos, nuestra excusa para no hacerlo así son las «obligaciones cotidianas» o el argumento, respetable y comprensible, de preferir simplemente hacerlo a solas. Nada que objetar si uno tiene la voluntad personal de vencer la pereza y ser capaz de «acompañarse».

Centrándonos en cómo motivarse para caminar, hacerlo en grupo ofrece una oportunidad estupenda para que resulte más agradable y nos ayude a romper la inercia perezosa del no hacer nada.

En los grupos de trabajo de caminantes que he tenido la oportunidad de asesorar, el número de mujeres que, tras meses de caminatas acompañadas, continuaban realizando ejercicio al año de iniciar un plan de caminatas era superior al de las mujeres que empezaron el plan solas. Además, he comprobado que a algunas mujeres que comenzaron en grupo luego les resultaba más fácil continuar ellas solas, por lo que queda demostrado que el trabajo en equipo ayuda en las primeras fases de forma muy evidente.

Si la motivación es fundamental para poner en marcha la precisa maquinaria mental de cada uno de nosotros para hacer cosas, sencillas o complejas, no cabe duda de que el aprender es el otro elemento fundamental para iniciar un proceso de cambio en nuestra vida. Motivándome me pongo en marcha y activo todos los recursos para aprender lo nuevo. Las personas más felices, comentan muchos estudiosos de la conducta humana, se pasan la vida entera aprendiendo cosas nuevas porque no temen enfrentarse con situaciones difíciles.

Motívese para transformarse; andar más es una buena forma de hacerlo.

La tarea real es transformarse a uno mismo. Camine más y se transformará positivamente.

Cualquier lector de estas páginas debe buscar razones diversas para iniciar su plan de caminatas. Busque motivación en usted mismo, porque se encontrará mejor si lo hace. Mejorará su salud física y mental y podrá sentirse más satisfecho consigo mismo.

CÓMO MOTIVARNOS PARA CAMINAR E INCORPORARNOS
A UN PLAN DE CAMINATAS

Escriba una lista de beneficios positivos personales que le puede traer caminar más y mejor

Es necesario vencer la pereza mental de la no movilización. Escriba en un papel (¡hay que escribirlo, no basta con pensarlo!) una lista de los beneficios que le proporcionará caminar todos los días. Imagínese más delgado gracias a caminar, con más energía y vitalidad, con un mejor estado de ánimo, con más lucidez mental o con menos estrés. Leyendo lo que ha escrito podrá darse cuenta de lo bueno que es para usted caminar.

Confeccione una lista de las consecuencias negativas de no caminar

La primera consecuencia negativa que viene a la mente es el aumento de peso, y también la falta de agilidad y flexibilidad y la disminución de la resistencia.

También se verán afectados su corazón y sus vasos sanguíneos, así como su esqueleto, sus músculos y todo su organismo, incluido el cerebro, nuestro órgano estrella.

Confeccionada la lista, concéntrese en qué puede hacer para evitar algunas de estas consecuencias negativas y nada deseables. La solución es sencilla (aunque puede costar): cambie. Muévase. Camine.

Comprométase a tomar una decisión

Muchas cosas en la vida son más simples de lo que creemos. Y si está listo para empezar a caminar todos los días, ya sea por primera vez o después de un largo periodo de inmovilismo, entonces algo nuevo hay que hacer. Y este es el momento de tomar las riendas de forma decidida. Comience a caminar poco a poco, pero casi todos los días. Ya irá aumentando el ritmo y la intensidad.

Tomar decisiones puede ser fácil o difícil dependiendo de lo que queramos y de si se quiere de verdad (y todos debemos querernos por encima de todo o no disfrutaremos de los demás. Quererse es la primera responsabilidad de la ética individual para con uno mismo).

Fije algunas metas semanales

Muchas veces respondemos bien a metas y calendarios. A objetivos claros y alcanzables, pequeños logros que nos van generando confianza e incrementan nuestra sensación de poder hacer las cosas. Cree un plan semanal para su rutina de caminar. Este plan debe incluir la hora del día para caminar, la distancia de los objetivos o la cantidad de tiempo.

No olvide plantear objetivos realistas y alcanzables. Ya tendrá tiempo de conseguir otros logros. Si empieza poco a poco es más probable que tenga éxito. Y no olvide que el éxito es la suma de pequeños logros. Todo crece si se alimenta adecuadamente. Camine y alimente su día a día con ilusión.

EL APRENDIZAJE

Podemos definir el aprendizaje como el proceso de la conducta humana a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. Es la forma en la que los humanos incorporamos capacidades resolutivas a problemas de cualquier índole y se trata, sin ningún género de dudas, de una de las funciones mentales más importantes que los seres humanos podemos realizar.

Siempre es posible aprender a cualquier edad. Es asombroso ver que personas centenarias son capaces de aprender cosas nuevas; ¿cómo no vamos a poder nosotros? Aprender es lo que hacen sin detenerse jamás las personas satisfechas con su vida (aprenden hasta soñando) y mínimamente motivadas (bastante, diría yo). Esta afirmación está fundada en investigaciones realizadas por psicólogos que afirman con rotundidad que aprender cosas nuevas —entre las cuales se entiende también el modificar conductas que afectan al día a día, como caminar más y mejor— contribuye a que nos sintamos mejor en todos los aspectos. Aseguran los psicólogos que las personas más felices se pasan la vida aprendiendo.

En este aprendizaje cuentan mucho la educación y el desarrollo personal. Cuanto mejor se dirija el aprendizaje, y no siempre es preciso un maestro (uno mismo puede en ocasiones ser su mejor guía), y más motivado esté el individuo que aprende, mejor será el resultado. Pongamos el caso de alguien que desea modificar (aprender) conductas cotidianas y caminar más y mejor. Si es capaz de autoeducarse, de desarrollarse con su voluntad, podrá cambiar y es posible que no necesite ayuda. Y esto se lleva a cabo con ganas de hacerlo (motivación), queriéndose de verdad y siendo valiente. Pero ser valiente no significa ser temerario. Las personas valientes pueden tener miedo pero lo racionalizan y se enfrentan a los retos de forma inteligente. No se trata de ser un héroe, sino de convertirnos en personas en el sentido más amplio de la palabra.

Cuando aprendemos procedemos a actuar de una manera nueva, adquiriendo nuevas informaciones que nos proporcionarán conocimientos. De lo que se trata es de aprender a caminar más y mejor. Andar sabemos hacerlo desde que éramos niños, pero el aprendizaje al que ahora nos referimos no es el de los automatismos que dominamos cuando caminamos y no pensamos que estamos andando, sino a la forma en que lo utilizamos para alcanzar logros de otra índole: caminar más y a ciertos ritmos nos hará sentirnos mejor y modular nuestro peso corporal. Tenemos que aprender a modificar los hábitos cotidianos y a mejorar nuestro estilo de vida para caminar más tiempo y, si podemos, a ritmos más rápidos poco a poco.

El esquema fundamental del aprendizaje es la modificación de una conducta, que dura en el tiempo y que es consecuencia de la experiencia o de la práctica regular de algo. Aprendemos pensando, y el pensamiento es un proceso cerebral. Y claro está, cuanto mejor y con más calidad pensemos, más y mejor aprenderemos.

Cuando aprendemos algo adquirimos, procesamos, comprendemos y aplicamos en una situación concreta la información que nos ha sido «enseñada». Y es ahora cuando viene una afirmación clave en nuestro discurso:

El aprendizaje requiere un cambio relativamente estable de la conducta del individuo.

Si cambiamos para caminar más y mejor deberemos hacerlo por un tiempo largo, cuanto más largo mejor. Si lo hacemos para siempre, entonces habremos triunfado.

Uno de los procesos fundamentales en el aprendizaje es la imitación (la repetición de un proceso observado, que implica tiempo, espacio, habilidades y otros recursos). De esta forma, las personas aprenden las tareas básicas necesarias para subsistir y desarrollarse en una comunidad.

Para aprender cosas nuevas, podemos valernos de las denominadas estrategias de apoyo, las cuales se utilizan para crear y mantener un ambiente que favorezca el aprendizaje y que pueden ser de diversa índole:

1. *Planificación*. Como su nombre indica, se deberán planificar las situaciones y los momentos para aprender (en un capítulo posterior abordaremos las claves para un plan individual de inicio y mantenimiento de caminatas, que, junto a la motivación para el cambio, es la esencia de este libro).
2. *Monitorización o evaluación*. Esta estrategia debe desarrollar la capacidad de autoexaminarse y autoguiarse durante la tarea, conocer nuestro propio estilo de aprendizaje (viendo, escuchando, escribiendo, hablando..., no debemos centrarnos solo en una forma de adquirir nuestros nuevos conocimientos o hábitos). Medir es la forma más sencilla de poder saber lo que uno hace y además es el requisito previo de la acción de comparar, base fundamental del pensamiento científico para saber qué es mejor o más conveniente. Por tanto, comparar no es odioso. Es justo y necesario, es la única forma de conocer la verdad sobre lo que es superior.

La necesidad del aprendizaje en el ser humano surge de manera espontánea y natural con el propósito de adaptarse al medio ambiente. Existen, pues, unas bases fisiológicas que lo fundamentan. Y de nuevo es el cerebro quien interviene de forma decisiva.

Debido a que el cerebro tiene una función extremadamente compleja en el desarrollo de la persona, la naturaleza ha previsto que se encuentre más disponible para el aprendizaje en la etapa que más lo necesita. Así, en el momento del parto, el cerebro de un bebé pesa alrededor de 350 gramos, pero sus neuronas no dejan de multiplicarse durante los primeros tres años. Precisamente durante este proceso de expansión es cuando se da la máxima receptividad, y todos los datos que llegan a él se clasifican y

archivan de modo que siempre estén disponibles. En esto consiste el aprendizaje: en disponer de conocimientos y diversos recursos que sirven como plataforma para alcanzar nuestros objetivos. Qué ejemplo tan palmario es andar: en nuestros genes están impresas las bases necesarias para desarrollar el hecho de caminar, pero precisamos «aprender» a andar.

No se sabe demasiado sobre las bases neurofisiológicas del aprendizaje; sin embargo, se tienen algunos indicios importantes de que este está relacionado con la modificación de las conexiones sinápticas. Llamamos sinapsis al punto de conexión entre dos neuronas. Es, pues, el punto de comunicación entre las células nerviosas y, consecuentemente, el punto de transmisión de información entre ellas. Es el lugar clave de la gestión del aprendizaje, no solo por los datos que aprendemos sino también por aquella información que podemos desaprender (olvidar).

¿Cómo se desarrolla el proceso de aprendizaje? ¿Cómo aprendemos algo nuevo? ¿Cómo incorporamos nuevos hábitos a nuestras vidas cotidianas?

Aprender es algo que tenemos que hacer solos. Es un proceso individual. Podemos tener un maestro que nos enseñe o nos ayude, pero lo importante es aprender por nosotros mismos: la enseñanza nos asiste, nos ilustra, nos da claves, pero lo decisivo es que incorporemos informaciones nuevas (hechos, conceptos, procedimientos, valores, hábitos, maneras nuevas de actuar y de movernos...). Esta incorporación de nueva información se realiza porque la captamos y la pensamos, asimilándola. De esta manera construimos nuevas representaciones en nuestra mente (y en consecuencia en nuestro cerebro), que cambia cuando aprendemos incorporando nuevas interconexiones entre las neuronas, aumentando las sinapsis de las que ya hemos hablado.

Dada la participación prioritaria de nuestro cerebro en esta actividad debemos concluir que aprender no solamente consiste en memorizar información que captamos por los diversos órganos sensitivos, sino que también engloba otras funciones como conocer, comprender, aplicar, analizar y evaluar.

ESQUEMA BÁSICO DEL APRENDIZAJE

1. Estímulo del entorno o vivencia personal.
2. Desconocimiento acerca de lo percibido o lo necesitado.
3. Incapacidad de adecuación a la nueva circunstancia (necesidad de aprender para solucionarla).
4. Adaptación del cerebro a la nueva circunstancia con la activación de funciones como el análisis, la valoración y la decisión, generando curiosidad e interés.
5. Puesta en marcha del proceso de atención.
6. Si el sistema afectivo evalúa el estímulo o situación como significativa, entran en juego las áreas cognitivas, encargándose de procesar la información y contrastarla con el conocimiento previo, a partir de procesos complejos de percepción, memoria, análisis, síntesis, inducción, deducción, abducción y analogía entre otros, procesos que dan lugar a la asimilación de la nueva información.

Todo lo que se aprende de nuevo es revisable y sobre todo mejorable. Cuando tomamos la decisión de ponernos a caminar más y mejor podremos ir adaptándonos en el día a día a nuestras necesidades, ajustándolas a nuestra realidad. Impulsados por la decisión motivadora que nos ha hecho movilizarnos y diseñar nuestro plan de caminatas, el aprendizaje del mismo recorrerá un trayecto que con la experiencia (el aprendizaje constante y permanente que los humanos tenemos) nos hará sentirnos más satisfechos.

Para aprender necesitamos de cuatro factores fundamentales:

1. *Inteligencia*. Es la capacidad de una persona para poder adquirir nuevos conocimientos, que en nuestro caso se inscriben dentro de lo que alguien decide aprender (por ejemplo, a caminar) por los beneficios que le va a traer a su vida.
2. *Conocimientos previos*. Aquí resultan tan sencillos como saber andar. Todas las personas, salvo imponderables, caminan, por lo que el aprendizaje se compondrá sobre una base fisiológica.
3. *Experiencia*. Se trata de cómo aprovechar las vivencias anteriores a la actual.
4. *Motivación*. Es el factor más importante para aprender: motivación es querer hacer, verse impulsado por la decisión de aprender.

Solo la motivación abre el camino hacia la satisfacción del logro.

Las personas que desean caminar más y mejor tienen que encontrar un motivo, un deseo de querer hacer algo nuevo de verdad.

Todos somos capaces de aprender desde distintas perspectivas, por lo que podríamos definir diferentes tipos de aprendizaje. A continuación referimos las formas de aprendizaje más comunes que pueden intervenir en el proceso de cambiar para caminar más y mejor:

1. *Aprendizaje receptivo*. Algunas personas que decidan caminar más y mejor se fundamentarán sencillamente en la comprensión general de estas páginas y reproducirán sin más las recomendaciones aquí detalladas, pero no descubrirán nada novedoso. Todos aprendemos de forma receptiva en mayor o menor grado y para algunos puede ser interesante en aspectos prácticos de su vida.
2. *Aprendizaje por descubrimiento*. Es el que se realiza cuando la persona no recibe los contenidos de forma pasiva, sino que va descubriendo los conceptos y sus relaciones y los reordena para adaptarlos a su esquema mental. Por ejemplo, todas las sensaciones nuevas que se acumulan cuando se inicia una caminata o cuando esta se realiza por un paraje nuevo concreto y sorprendente son experiencias típicas de este tipo de aprendizaje, muy recomendable.

3. *Aprendizaje por repetición.* La repetición periódica, sistemática y automatizada es un tipo de aprendizaje muy útil para incorporar buenos hábitos a nuestra vida. No precisamos saber mucho para repetir pautas tan arraigadas en nosotros como caminar. Iniciar un plan de caminatas y dejarlo fluir cotidianamente, de manera casi automática, es lo ideal para recuperar o mantener la forma física o el aspecto que deseáramos.
4. *Aprendizaje observacional.* Será interesante también abordar desde nuestra perspectiva de caminantes este tipo de aprendizaje, que se da al observar el comportamiento ajeno (cuando alguien observa la forma de caminar del otro o su forma de vestir o calzar y trata de imitarle). Es, en definitiva, tomar como referencia o modelo a otra persona o su forma de actuar.
5. *Aprendizaje latente.* Es aquel en el que se adquiere un nuevo comportamiento, pero no se demuestra hasta que se ofrece algún incentivo para manifestarlo. En nuestro caso deseamos que la motivación promueva desde el principio que los lectores caminen más y mejor sacando de sí mismos el potencial que poseen y que han aprendido durante toda su vida. Existen muchos datos grabados en nuestro cerebro que se encuentran a la espera de que el entusiasmo los saque a la luz. Y el iniciar este proyecto de caminar más y mejor se beneficiara de ello.

Busque su propio estilo para aprender a caminar más y mejor, o invéntese la forma en que va a aprender a hacerlo. Observe a personas a las que quiera imitar, tome como ejemplo a algunos caminantes a los que le gustaría parecerse. Y, sobre todo, ¡póngase ya a caminar!

CAMBIAR, MODIFICAR, HACER ALGO NUEVO

Cambiar o no cambiar, esa es la cuestión que se tiene que plantear usted. Habiendo llegado a este lugar, ya tiene que haberse decidido e incluso espero que hoy camine más de lo habitual, aunque aún no sea de forma sistemática. El cambio también nos proporciona elementos de análisis psicológico y de toma de decisiones, de dirigir nuestra vida, de gestionar las incertidumbres, de liderar nuestra vida al fin y al cabo. Somos dueños en gran parte —por no decir totalmente, ya que en la vida hay imponderables imprevisibles— de nuestra existencia, pero hay hábitos que solo dependen de nosotros, como comer o caminar o dormir más o menos.

Se pueden incorporar elementos de la psicología positiva a la que llamo la *teoría del cambio*. En realidad uno de los mensajes clave es que *la buena vida puede ser enseñada* y, en consecuencia, es factible guiar a las personas para que puedan aprenderla. Esto significa que la felicidad no es simplemente el resultado de la fortuna individual, de la dotación genética con la que estamos provistos o del mero azar. Hay cosas que la gente puede hacer para llevar una vida mejor, aunque me apresuro a decir que todo requiere cambios en la vida cotidiana y, en consecuencia, conlleva comportamientos diferentes de forma permanente. Esto puede resultar difícil, y desde luego no suelen permitirse atajos, pero funciona.

Cambiar es ejercer el liderazgo —mejor dicho, el autoliderazgo— en la toma de una decisión relevante para la biografía de cualquier persona y que implique modificación o incluso mutación de conductas.

Decidido a aprender con una motivación suficiente, hay que ejercer el liderazgo o la dirección de un proceso que va a modificar mi conducta. Voy a caminar mucho más, o sencillamente más, o por lo menos por ahora, o un poco más que ayer.

En general, cuando hablamos de líderes o gerentes (¿es lo mismo, puede ser lo mismo?) solemos identificarlos con aquellas personas que tienen la función de administrar y dirigir a grupos de seres humanos, habitualmente en una organización, para la consecución de un objetivo o logro. Los líderes pueden surgir de los colectivos o grupos humanos por su capacidad de tomar decisiones que influyen sobre los demás generalmente para bien. Me interesa traer en este momento una definición de liderazgo que emitió Harold Koontz en 1995 y que lo define como «influencia, es decir, el arte o el proceso de influir sobre las personas para que se esfuercen voluntaria y entusiastamente para lograr las metas del grupo».

De esta definición se deriva con facilidad la idea de que el líder se enfrenta al reto cotidiano de desarrollar habilidades para conducir el cambio y, a la vez, influir en su rumbo, dirección y amplitud.

Y esto se puede aplicar perfectamente a cualquier decisión que tomemos nosotros mismos como autolíderes de nuestra vida. Siempre he creído que nuestro cerebro guarda

entre sus propiedades emergentes la capacidad de liderarse a sí mismo. Además, hay personas con «vocación» de líderes o gestores de grupos, pero ese es otro asunto.

El liderazgo exige un cierto grado de atrevimiento y de búsqueda del cambio, de lo diferente, de lo distinto. El liderazgo se caracteriza por tratar de liberarse de cualquier tipo de encorsetamiento. Asimismo precisa de compromiso en la búsqueda de oportunidades y en la toma de decisiones, que es lo más importante.

Según autores como Robbins y Coulter, entre los rasgos o cualidades que caracterizan al líder se encuentran: «La inteligencia, el carisma, la decisión, el entusiasmo, la fortaleza, el valor, la integridad y la confianza en sí mismo». En el cuadro que sigue se resumen los atributos característicos del liderazgo.

SEIS CARACTERÍSTICAS QUE DISTINGUEN A LOS LÍDERES
DE QUIENES NO LO SON

1. *Empuje*. Los líderes exhiben un alto nivel de esfuerzo. Tienen un relativamente alto deseo de logro, son ambiciosos, tienen mucha energía, son incansablemente persistentes en sus actividades y muestran iniciativa.
2. *Deseo de dirigir*. Los líderes tienen un fuerte deseo de influir y dirigir a otros. Demuestran la disposición a asumir responsabilidades.
3. *Honestidad e integridad*. Los líderes construyen relaciones de confianza entre ellos y sus subalternos si son sinceros y muestran una alta consistencia entre su palabra y los hechos.
4. *Confianza en sí mismos*. Los subalternos ven a sus líderes como personas que no tienen dudas. Los líderes, por tanto, deben mostrar confianza en sí mismos con el fin de convencer a sus subalternos de la validez de sus metas y decisiones.
5. *Inteligencia*. Los líderes deben tener la inteligencia suficiente para reunir, resumir e interpretar grandes cantidades de información y ser capaces de generar expectativas, resolver problemas y tomar las decisiones correctas.
6. *Conocimiento relativo al trabajo*. Los líderes tienen un alto grado de conocimiento profundo acerca de la compañía, la industria y las cuestiones técnicas. El conocimiento profundo permite a los líderes tomar decisiones bien fundamentadas y comprender las implicaciones de esas decisiones.

Fuente: Shelly A. Kirkpatrick y Edwin A. Locke, citado por Robbins y Coulter en *Management*, Pearson, 1996.

Los autolíderes —todos en mayor o menor grado podemos serlo, todos podemos tener y desarrollar las características del liderazgo— deben ejercer el efecto liderazgo de forma permanente.

Involucrados, pues, en el proceso de cambiar para caminar más y mejor, deberemos comprender las necesidades del procedimiento para liderar, es decir, todo lo que debemos poner de nuestra parte, sabiendo que lo primero es la *planificación del tiempo* dedicado a uno mismo.

Será necesario adoptar una actitud personal activa y positiva hacia nuestro objetivo, con decisión y capacidad de vencer los momentos más difíciles (que siempre llegan) y

dotarse de buen sentido del humor para tomarse las cosas con relatividad y entusiasmo sereno.

Pundonor y coraje, alegría y buen humor, optimismo y esperanza, positividad y entusiasmo. Estas son las cualidades que todos tenemos y que a veces olvidamos sacar para hacer realidad nuestros deseos.

Los autores antes citados consideran que los líderes aplicaban tres estilos básicos:

- *Líder autocrático*: ordena y espera obediencia, es dogmático y positivo y dirige mediante la capacidad de retener o conceder recompensas y castigos.
- *Líder democrático y participativo*: consulta con los subordinados sobre las acciones y decisiones propuestas y fomenta la participación de los mismos. Este tipo de líder oscila entre la persona que no toma decisión alguna sin la participación de los subordinados y aquel que consulta antes con los subalternos.
- *Líder liberal o de «rienda suelta»*: utiliza muy poco su poder, si es que lo hace, ya que otorga a los subordinados un alto grado de independencia operativa. Estos líderes dependen en gran parte de los subordinados para establecer sus propias metas y los medios para lograrlos y piensan que su papel es apoyar las operaciones de los seguidores al proporcionarles información y actuando principalmente como un contacto con el ambiente externo del grupo.

Todo lo expuesto hasta ahora sobre el autoliderazgo tiene sentido en este libro para afirmar la idea de que cada uno de nosotros debe ser el guía de nuestro cambio: «Yo lidero mi nueva actividad diaria de caminar más y mejor».

Al nivel en que nos encontramos con nuestro proceso de cambio en el momento de tomar una decisión e iniciar el camino, nuestro liderazgo deberá permitirnos que solucionemos los problemas que surjan al establecer el plan de cambio (buscar y dedicar el tiempo necesario, quizá renunciando a ciertas cosas cotidianas) y si es preciso deberemos tener fijado un procedimiento de ayuda por parte de personas próximas que nos sirvan de soporte tanto en momentos de dificultad como en momentos de exaltación (en estos casos la compañía de otros puede ser agradabilísima para el disfrute compartido del logro).

La llamada *teoría ruta-meta* desarrollada por Robert House consiste en la motivación a partir de las experiencias y las expectativas. Señalan Robbins y Coulter que esta teoría se basa en el apoyo que debe darse a los subalternos para alcanzar sus metas y objetivos reduciendo obstáculos y dificultades. Este tipo de liderazgo es aceptado por los seguidores en la medida en que se sientan motivados y satisfechos.

El autor de esta teoría señala cuatro comportamientos básicos:

- *Líder director*: permite que sus subordinados sepan qué se espera de ellos, programa el trabajo a realizar y proporciona una guía específica de cómo cumplir las tareas.
- *Líder apoyador*: es amistoso y muestra su interés por las necesidades de los subordinados.
- *Líder participativo*: consulta con sus subordinados y considera sus sugerencias antes de tomar una decisión.
- *Líder orientado a logros*: establece metas desafiantes y espera que los subordinados se desempeñen a su más alto nivel.

En el caso del autoliderazgo el establecimiento de una hoja de ruta para obtener mi meta de caminar más y mejor para estar en óptimo estado y sentirme muy bien exigirá definir los elementos esbozados. Debemos comenzar nuestra hoja de ruta con el análisis de nuestras experiencias en el momento actual, generando elementos de motivación y promoviendo expectativas alcanzables pero ambiciosas.

Debemos ser un líder director que sepa crear el camino y sea guía de sí mismo, que se apoye a sí mismo, que no tenga problemas para actuar en equipo en momentos difíciles y que haya establecido con claridad la meta que desea conseguir.

En las teorías del liderazgo siempre se alude a un concepto que en el ejercicio del mismo tiene un sentido relativo: se trata del llamado *empowerment*, entendido como potenciación o empoderamiento, que es el hecho de delegar poder y autoridad a los subordinados y de conferirles el sentimiento de que son dueños de su propio trabajo. En el autoliderazgo es uno mismo su líder y no precisa delegar ni potenciar a nadie más que a sí mismo.

Estamos ejerciendo una acción de autoentrenamiento o *autocoaching* en la que podremos observarnos con cierta distancia, con el objetivo de alcanzar nuestra META desarrollando habilidades para mejorar conductas cotidianas (andar más y mejor) y alcanzar un máximo desarrollo personal global.

El COACHING es el proceso por el cual podemos conseguir nuestros objetivos. La esencia del *coaching* consiste en liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo su desempeño, ayudándole a aprender en lugar de enseñarle. Hay que señalar aquí la importancia del aprendizaje y de lo decisivo que es plantear nuestra vida como un proceso de aprendizaje continuo y permanente. No paramos de aprender aunque no nos demos cuenta. Lo decisivo es aprender en beneficio de nuestra vida.

Todas las personas están llenas de recursos, y, si no los tenemos (aunque disponemos de más de los que imaginamos), podemos crearlos. Una idea que siempre me ha gustado de los procesos de *coaching* es asumir con relajación y de forma natural que todos nos equivocamos y que desde la plataforma del error se aprende, pero lo decisivo es hacer, modificar, movilizar, cambiar, mutar.

Si quiere comprender, o desea adquirir una habilidad, ¡ACTÚE!

La acción es la que se graba.
Camine, camine, camine, es fantástico.

Se parte de una situación inicial con el deseo de conseguir una meta final. La persona es guiada por el *autocoach*; es decir, uno mismo va definiendo sus objetivos, recursos y acciones, estableciendo los tiempos para conseguirlos.

Elabora un plan de acción y un plan de seguimiento y medida del mismo. Uno mismo es el responsable de las acciones del plan de acción y de los resultados que obtenga.

Todo esto se tiene que escribir y hay que utilizar algún elemento que ayude a visionar los cambios. Hay varios sistemas que ahora esbozamos y que, cuando posteriormente presentemos el plan, nos servirán como referente o como elemento de medición de resultados.

EL MÉTODO GROW

Este modelo de *coaching* personal es uno de los más difundidos en todo el mundo, ya que su sencillez y pragmatismo permiten adaptarlo a casi cualquier realidad y tipo de persona. Partir de una meta es el principal requisito; seguir el método es la forma más segura de lograrlo.

Dentro del *coaching* personal existen diversos modelos con los cuales una persona puede lograr objetivos concretos en su vida. Uno de ellos es el modelo GROW, cuya aceptación mundial ha sido bastante amplia.

GROW, curiosamente, significa «crecer» en inglés. Sin embargo, su verdadero significado está en sus siglas: Goal (meta), Reality (realidad), Options (opciones) y Will (voluntad). Estas cuatro «llaves del éxito» son los pilares en los que se sustenta este esquema para cambiar la vida de las personas.

El modelo GROW fue diseñado por Graham Alexander, aunque fue John Whitmore quien le dio la popularidad que tiene hoy en día, encargándose de difundirlo en miles de textos y seminarios alrededor del mundo.

- *Objetivos*: caminar más y mejor.
- *Situación actual*: cuánto estoy caminando ahora.
- *Situación deseada*: voy a caminar todos los días una hora.
- *Posibles alternativas*: caminar alternativamente lunes, miércoles, viernes y sábados.
- *Plan de acción*: planificar/actuar/medir resultados (todo escrito).
- *Seguimiento*.

Defina la meta que desea alcanzar: sea lo más específico posible sobre lo que quiere obtener; así, en momentos de duda, tendrá una idea clara de hacia dónde va.

Examine su situación actual: el momento presente es donde vamos a ejecutar las acciones que nos lleven a la meta; por ello, es necesario examinarlo detenidamente. Preguntas como ¿dónde estoy?, ¿con qué cuento?, y ¿qué me falta para lograr mi objetivo? son claves esenciales para la evaluación de la actualidad.

Evalúe sus posibilidades: para lograr una meta, siempre se presentan múltiples opciones en el camino. Su misión en este momento es encontrar la mejor, la que más se ajuste a sus posibilidades o la que presente menos obstáculos.

Pregúntese los pros y los contras de cada alternativa que posee y póngalos en contrapeso. Igualmente, intente abrir sus horizontes; muchas veces tenemos alternativas disponibles que no somos capaces de ver o considerar. Quizá esa opción que no se atreve ni a pensar sea la más efectiva para lograr lo que quiere. No se cierre a nada sin antes considerarlo.

Establezca un plan de acción ¡y cúmplalo! En este momento ya tiene todas las herramientas que necesita. Ahora, trace específicamente un camino a seguir: enumere los pasos, ponga plazos de tiempo para cada paso y para el logro del objetivo final, sea estricto con su cronograma personal.

Muchas veces uno es estricto a la hora de cumplir labores para otros, pero no sucede lo mismo cuando se trata de sus propios objetivos. Llegó la hora de corregir esa conducta y darse la importancia que merece. Esa actitud es la diferencia clave entre trabajar para otros y trabajar para usted.

La clave de este método, como del *coaching* en general, es la constancia. De nada sirve trazar un plan perfecto si decide postergar las cosas o darles poca importancia. Al igual que cuando realiza un entrenamiento físico comienza a ver resultados a partir del trabajo diario, en la aplicación concreta del *coaching* es el día a día el que lo lleva hacia sus metas.

LA LÍNEA DEL TIEMPO

Se trata de una representación espacial de la temporalidad. Podemos imaginar que la vida desde el nacimiento hasta la muerte es una línea sobre la que vamos avanzando con el tiempo.

De esta imagen surgen tres parámetros: el pasado, el presente y el futuro. Siempre estamos en el presente; sin embargo, con la ayuda de nuestra imaginación, podemos «retroceder» hacia el pasado o «avanzar», mucho más rápido que el tiempo, hacia el futuro.

El concepto de «línea temporal» establece una relación entre el tiempo y el espacio. Nuestro lenguaje está repleto de metáforas que hacen referencia a ese paralelismo: «Todo lo concerniente al pasado quedó atrás»; «el futuro se abre ante nosotros»; «por el camino de la vida»; etc. Richard Bandler observó que esta forma de hablar corresponde a una codificación espacial del tiempo en nuestro cerebro; es decir, situamos las imágenes mentales de nuestros recuerdos en un determinado orden, que corresponde a la cronología de los acontecimientos de nuestra existencia.

De la misma forma podemos representar en una línea nuestro plan de cambio para caminar más y mejor.

ACTUAL										DESEADA
X	X									
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Qué voy a hacer: CAMINAR MÁS Y MEJOR.
- Cuándo voy a hacerlo.
- Con qué recursos y ayudas.
- Cómo voy a realizar el seguimiento.

LA TOMA DE DECISIONES

La toma de decisiones se define como el procedimiento de identificación y selección de una acción adecuada para abordar un problema en particular o para aprovecharse de una oportunidad.

De igual manera, Harold Koontz define la toma de decisiones como «la selección de un curso de acción entre diferentes alternativas».

La toma de decisiones da forma a los planes de cambio y en nuestro caso debemos adoptar ya nuestra resolución. La importancia de una decisión depende del alcance de la responsabilidad. Si las metas y las premisas son bastante seguras, la decisión que se apoye en ellas tiende a ser menos difícil y a requerir de menos juicio y análisis que si las metas y las premisas fueran inciertas. En los casos en que la repercusión de la situación sobre la persona es grande, su importancia también lo es. Nadie que tome una decisión para mejorar su salud y su bienestar puede tener muchas dudas.

Es el momento de cambiar: tome la decisión y camine más y mejor. Se sentirá muy bien.

POR QUÉ VALE LA PENA CAMINAR
Y DE QUÉ ME PUEDO FIAR:
CIENCIA Y SALUD

Si alguien decide cambiar para mejor, cualquier cosa de su vida cotidiana deberá estar dispuesta para tal fin, y tiene que saber que realmente puede lograrlo. Deberá tener confianza, ilusión y usar los instrumentos con los que nuestra mente nos provee para conseguir su meta.

La ciencia nos ayuda a conocer la realidad del mundo con humildad, pero también con éxito. La salud es uno de los bienes más deseables: sin ella no se puede alcanzar la felicidad; con ella todo es posible. La mejor forma de conseguirla es a través de un estilo de vida saludable.

Hemos analizado pormenorizadamente que las personas motivadas son capaces de aprender y, en consecuencia, pueden cambiar. El paradigma de cambio en la vida cotidiana de una persona lo constituye, desde mi punto de vista, la modificación de hábitos que en el día a día realizamos para llevar a cabo nuestras tareas, sean de la índole que sean, laborales o de ocio y recreo, en una sola palabra, vitales.

Un extraordinario filósofo argentino llamado Mario Bunge afirma que la ciencia es el estilo de pensamiento más exitoso de la humanidad y que su aplicación al estudio de cualquier fenómeno humano nos ofrece el mayor grado de falibilidad y garantía, así como de verosimilitud, honradez y creatividad.

Sus logros son tan sorprendentes que cualquier avance tecnológico está relacionado con ella y condensa muchos años de investigación. Su método humilde y constante también genera afirmaciones rotundas y útiles. Así otro filósofo, en este caso español, también elogió a la ciencia con una sentencia que posee un enorme sentido ético. Así reza la afortunada aportación del profesor Antonio Escotado en su libro *Caos y orden* (Espasa-Calpe, 1911): «La ciencia es la humildad en la búsqueda de lo verdadero y en cuanto pierda esa humildad ya no es más que una forma de embaucamiento».

Trataremos en adelante de dar explicaciones y argumentar recomendaciones, siempre amparados en el paraguas protector de la ciencia y sus conclusiones (humildes pero muy certeras).

LA SALUD Y LOS FACTORES QUE LA DETERMINAN

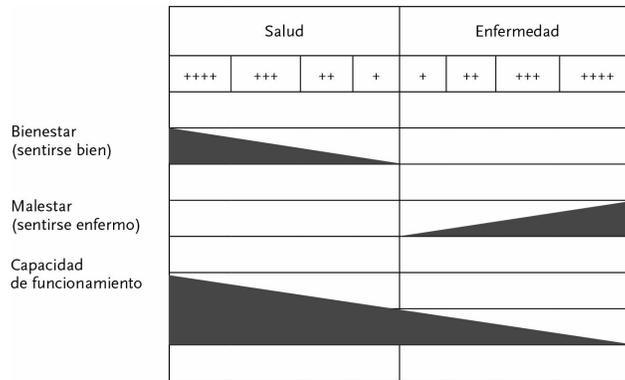
Todos tenemos una idea más o menos formada de lo que es la salud. La definición más clásica afirma que esta es sencillamente la ausencia de enfermedad. Una definición negativa pero que ha servido para justificar en exceso la implantación de sistemas sanitarios curativos en contra de otras propuestas más preventivas y promotoras de la salud. La salud ha sido un asunto que ha interesado desde la antigüedad, tal y como lo demuestra la inscripción que aparece en la fachada de la Escuela Rollins de Salud Pública (Atlanta, Estados Unidos) y que se atribuye a Herophilus (325 a. C.):

*Cuando la Salud falta
la Sabiduría no puede revelarse,
el Arte no puede ponerse de manifiesto,
la Fuerza no sirve para la lucha,
la Riqueza es inútil
y la Inteligencia no puede aplicarse.*

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que salud es «el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Esta forma de entender la salud es más positiva que la clásica e incorpora un concepto de categoría superior como el de bienestar.

Una definición más dinámica que las anteriores sería la que propone el doctor Luis Salleras Sanmartí, que entiende la salud como «el logro del más alto nivel de bienestar físico, mental y social, y de capacidad de funcionamiento, que permitan los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad».

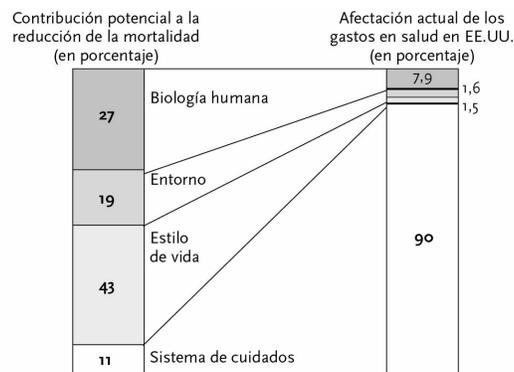
En cualquier caso, salud y enfermedad forman un continuo que va desde lo que podríamos denominar salud extrema o máxima con un estado pleno de bienestar y máxima capacidad para desarrollar plenamente el proyecto biográfico de cualquiera, hasta el otro extremo, en donde estaría la total discapacidad y nulo bienestar (muerte). Es evidente que todo ser vivo va a finiquitar su existencia con la desaparición física de este mundo (las creencias no son materia científica y no se tratan, obviamente, aquí), pero el tránsito vital, nuestro viaje biográfico, nos obliga a tratar de hacerlo lo más largo y enriquecedor posible (nuestro viaje a Ítaca individual) a través de un proceso de envejecimiento que debe ser, sobre todo, humano y feliz y en el que el estado de salud es decisivo.



Fuente: Terris M., *La revolución epidemiológica y la medicina social*, Siglo XXI, 1980.

Desde una perspectiva más pragmática, más que definir la salud resulta mucho más útil analizar los «determinantes de la salud», es decir, los condicionantes que hacen que un individuo y, en consecuencia, las comunidades o colectivos a los que pertenece estén sanos o enfermos.

Los diversos estudios y análisis de las enfermedades con sus prevalencias y causas han establecido cuatro determinantes básicos de salud: el medio ambiente, el estilo de vida, la biología o herencia humana y los sistemas sanitarios. El estudio de Dever trata de dar un porcentaje de contribución a la salud a los determinantes de la misma. El medio ambiente contribuye un 19 por ciento al global de la salud: la contaminación química (gases de automóviles, plaguicidas), física (ruidos, radiaciones), biológica (bacterias, virus, parásitos) y psicosociocultural (dependencias tóxicas, violencia, estrés) ... todas estas circunstancias afectan a nuestra salud, individual y colectiva.



Fuente: Dever. G.E.A. (1976), «An Epidemiological Model For Health Analysis», *Soc. Ind. Res.*, vol. 2, p. 46.

La biología humana, tanto en su vertiente hereditaria como en la propia individualidad personal, aporta un 27 por ciento a la salud. Esta cifra debe tenerse como una referencia y valorarse con toda cautela. Pongo un porcentaje porque algunos sabios de los que me fío lo dan, pero también soy consciente de que la ciencia, con esa

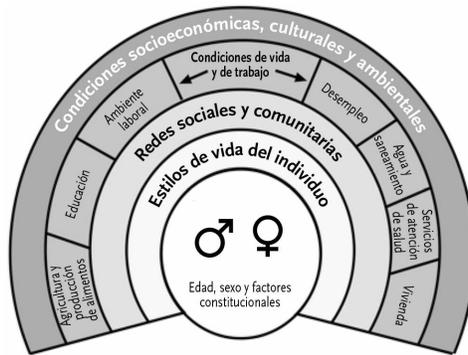
humildad que ya hemos comentado, revisa su cuerpo de conocimientos de forma permanente. No obstante, lo dicho sobre esta cifra y su consideración coyuntural deberemos aplicarlo también a los otros porcentajes que iremos comentando después con el resto de factores determinantes de la salud. Sin perjuicio de lo dicho, la genética es importante, ya que todos somos conscientes de que podemos heredar de nuestros padres caracteres saludables, pero también ciertas tendencias a enfermar, cuando no defectos genéticos graves causantes de enfermedades.

El sistema sanitario y la atención médica de un colectivo aportan el 11 por ciento a la salud de un individuo. Como vemos, no es mucho, y si además el sistema es claramente asistencial y no preventivo, como en la mayoría de los países, se comprenderá la modesta aportación a la salud que proporcionan.

Finalmente, el estilo de vida, según Dever, aportaría un 43 por ciento al global de la salud. La importancia de este factor, además de su elevado porcentaje, radica en que depende de la actitud individual que cada persona quiera comprometer con su salud. La alimentación, el ejercicio físico y la actitud positiva ante la vida son los ingredientes positivos de un estilo vital saludable. La prevención de riesgos como el consumo de drogas y los hábitos estresantes es un ejemplo de conducta saludable que vale la pena imitar.

También debe añadirse que todos estos determinantes de la salud tienen un condicionante general y éticamente incontestable: la libertad individual. Creo que los médicos pueden y deben recomendar, pero nunca obligar, porque nadie duda de que la salud es un bien supremo, si bien quizá también estaremos todos de acuerdo en que la libertad aún lo es más. Si ejercemos con equilibrio una buena mezcla de libertad, estilo de vida saludable y responsabilidad individual, probablemente hallaremos una fórmula que, aunque no es sencilla (quizá nada de lo que a los seres humanos nos involucra lo sea), sí que puede resultar oportuna.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define los determinantes de salud como «el conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos». El conocimiento de los mismos nos ayuda a valorar el peso que cada uno de ellos tiene en la consecución de un estado de salud deseable y nos permite introducir modificaciones en los mismos para mejorar la salud, tanto en el ámbito colectivo como en el individual: evitación de conductas, hábitos y actitudes insanas, adopción de conductas y políticas saludables, etc.



En esta imagen se pueden observar los determinantes de la salud, como si de tratara de capas de cebolla. En el núcleo se encuentran los determinantes biológicos y en los restantes los factores individuales y sociales. El que realmente depende de uno mismo es el estilo de vida del individuo.

Los determinantes sociales de salud (DSS) se entienden como las condiciones sociales en las cuales viven y trabajan las personas, así como sus estilos de vida. Los DSS influyen en el modo de vivir, ya que orientan las ubicaciones sociales, los riesgos y las vulnerabilidades individuales y colectivas.

Entendemos por estilo de vida el conjunto de comportamientos compartidos por un grupo social, en un tiempo histórico determinado y en íntima conexión con las formas, condiciones de vida y patrones culturales de dichos grupos sociales.

Los factores determinantes de la salud relacionados con el estilo de vida poseen múltiples dimensiones y están ligados a varios problemas importantes para la salud. Además, algunos ámbitos sanitarios comparten los mismos determinantes, como son el tabaco, el alcohol y la alimentación.

Los problemas de salud vinculados a determinantes de un estilo de vida pueden ser específicos de una fase de la vida (por ejemplo, la niñez o la vejez), pero pueden también estar muy vinculados a aspectos culturales. Además, los factores socioeconómicos constituyen un motivo importante de variaciones en la salud. Todas las acciones encaminadas a tratar los factores determinantes de la salud ligados al estilo de vida abordarán estos condicionantes. Una promoción de la salud global en distintos entornos —por ejemplo, en las escuelas, las empresas, las familias y los municipios— ha demostrado ser eficaz para tratar estos factores.

Todas estas dimensiones (factores determinantes, problemas de salud, ciclos vitales y entornos) están vinculadas entre sí. Dependiendo de la situación, puede justificarse una acción centrada en una enfermedad concreta o en un factor determinante específico. Del mismo modo, las acciones dirigidas a un grupo de población o a un entorno concreto, que aborden simultáneamente todos los determinantes de la salud, pueden constituir el enfoque más eficaz en muchas situaciones.

Varios son, pues, los factores que se han estudiado y se analizan para evitar la enfermedad y promover la salud. Ejemplos paradigmáticos son el dejar de fumar o evitar

el tabaquismo activo y pasivo, así como alimentarse lo mejor posible y con moderación. También lo es evitar de forma absoluta las drogas ilegales. Promover la salud mental con actitudes positivas moderadas y equilibradas, así como moderar el consumo de alcohol y proscribirlo en edades tempranas de la vida, complementan el área de prevención de enfermedades.

SALUD Y MEDIO AMBIENTE

El medio ambiente es el lugar en el que habitualmente desarrollamos nuestra actividad vital. En él trabajamos, disfrutamos, vivimos y caminamos. Se trata del entorno en el que hacemos vida y es fundamental que resulte lo más agradable y sano posible.

Es muy importante saber que si caminamos en lugares en donde el medio ambiente sea agradable y saludable, los beneficios del caminar se verán incrementados de forma notable. Las caminatas al aire libre son siempre recomendables y, si el entorno es en plena naturaleza, mejor que mejor. Un lugar geográficamente alejado de la contaminación es el lugar ideal para caminar. No obstante, si las circunstancias no nos permiten poner en marcha nuestro plan en plena naturaleza, y siendo realistas a muchos de los lectores les pasará que no viven en esas condiciones, deberemos diseñar nuestro plan de caminatas con imaginación y buscando lugares cercanos a donde vivamos y horas del día en las que la contaminación del aire sea la menor posible.

EL EJERCICIO FÍSICO: ESENCIAL EN CUALQUIER PROYECTO VITAL

El ejercicio físico, en cualquiera de sus modalidades, es un elemento esencial de los planes de mantenimiento de la salud. Pormenorizar sus beneficios justificará que modifiquemos nuestra conducta para caminar más y mejor.

El ejercicio físico es excelente para la salud global y para todos los órganos y sistemas de nuestro organismo: controla nuestra ansiedad y el estrés excesivo, modera nuestro apetito y nos ayuda a tener mejor figura, hace que nuestro corazón lata vigorosamente, nos libera del estreñimiento, previene las varices y fortalece nuestros huesos, músculos y articulaciones, tonificando además la actividad global del cerebro, nuestro órgano superior.

EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

Las personas estamos «diseñadas por la naturaleza» para movernos. El movimiento es una de las características esenciales de la vida y las personas necesitamos trasladarnos para casi todo. Hacemos tareas múltiples en el día a día y casi todas ellas precisan del movimiento y el desplazamiento. O por lo menos lo necesitaban en otras épocas... De hecho, hasta bien entrado el siglo XX la mayoría de las personas mantenían un elevado nivel de actividad física; sin embargo, durante las últimas décadas la mecanización creciente del trabajo y el transporte motorizado han hecho disminuir drásticamente el nivel de actividad física en la gente. Muchos de estos cambios han sido positivos, pero también han traído consigo perjuicios para las personas. En consecuencia, nos movemos menos, y muchas personas han dejado de caminar lo suficiente.

Andamos cada vez menos, y resulta sorprendente pensar que si volviéramos a caminar como lo hacían nuestros antepasados recientes (no es preciso remontarnos a la prehistoria, ni mucho menos) tendríamos un nivel de bienestar muy superior al actual. Estoy seguro.

Fisiológicamente, sabemos que el ser humano tiene una capacidad de adaptación al ejercicio físico muy elevada, y esta debe mantenerse mediante la práctica habitual y rutinaria. El abandono de esta práctica cotidiana provoca la pérdida de la forma física y hace brotar diversos problemas de salud.

Aunque la aptitud física no es sinónimo de buena salud, sí que resultan complementarias, y se puede afirmar que la forma física de una persona presupone un mínimo de capacidades suficientes para disfrutar de la vida en plenitud. El ejercicio físico es un elemento muy valioso como complemento terapéutico para el control y tratamiento de muchas enfermedades y como uno de los bastiones preventivos más sencillos y divertidos. Los beneficios del ejercicio físico han sido ampliamente estudiados y demostrados y ocupan tanto a la esfera física como a la psíquica. En la tabla I se resumen los principales beneficios del ejercicio físico.

TABLA I. BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

- Descarga la tensión nerviosa y el estrés.
- Estimula la actividad mental.
- Reduce la grasa corporal y ayuda a mantener el peso y evitar la obesidad.
- Ejerce control sobre el apetito.
- Estimula la autoestima y potencia la propia imagen corporal.
- Mejora el tono y la fortaleza muscular.
- Mejora la flexibilidad.
- Disminuye la presión arterial.
- Ayuda a controlar el insomnio.
- Ayuda a prevenir la diabetes.
- Aumenta el colesterol HDL (el llamado colesterol «bueno»).

En términos generales podemos diferenciar dos tipos principales de ejercicio físico: dinámico y estático. El dinámico se caracteriza por la movilización de las articulaciones a través de la acción de los grupos musculares que la integran y que rítmicamente se contraen. Son ejemplos típicos de este tipo de movimiento el correr o la natación o, en nuestro caso y una vez más, el caminar, el más natural de los ejercicios físicos que el ser humano puede desarrollar. Es un tipo de ejercicio que suele prolongarse en el tiempo y que consume oxígeno. Técnicamente se denomina ejercicio aeróbico. Este tipo de ejercicio es fundamental para aumentar la resistencia física. Ya aquí podemos afirmar que caminar se constituye como la forma mejor de adquirir resistencia física y la más adaptada a las personas a las que nos dirigimos desde estas páginas.

El ejercicio estático se caracteriza por la contracción intensa de la musculatura con variaciones mínimas de la longitud muscular. Un ejemplo de este tipo de actividad física es el levantamiento de pesas. Este ejercicio no suele prolongarse mucho en el tiempo, por lo que el consumo de oxígeno es mínimo (de ahí la denominación de ejercicio anaeróbico). El ejercicio estático mejora la flexibilidad, la fuerza y la elasticidad muscular.

Como es fácil entender, ambos tipos de ejercicio son necesarios y ambos se precisan para un buen estado físico. Cualquier plan de entrenamiento físico debe contemplar la intensidad de la actividad a desarrollar. Es quizá este componente del ejercicio físico uno de los más relevantes a la hora de individualizar el plan. No todas las personas se encuentran en el mismo estado de salud y es primordial encontrar la cantidad adecuada y ajustada de ejercicio para cada persona.

En la intensidad del ejercicio, estableceremos una serie de factores que hay que tener en cuenta y que son los que conforman su idoneidad o ajuste a las necesidades de cada persona: son la frecuencia, la duración, la modalidad y el nivel de aptitud. Las personas jóvenes y sin enfermedades o patologías podrán desarrollar actividades de gran intensidad y duración. En cambio, las personas mayores o con algún tipo de discapacidad deberán realizar actividades de intensidad ligera y duración variable.

Un elemento que siempre debe considerarse antes de establecer un plan de ejercicio físico es la realización de un examen médico en el que como mínimo se deberá valorar la existencia de problemas cardiovasculares o de alteraciones del aparato locomotor. De especial relevancia es la realización de revisiones médicas si se tiene una enfermedad o más de 50 años y no se tiene el hábito de hacer ejercicio físico. Esta recomendación no es baladí. Si alguien tiene un médico de confianza con el que se relaciona habitualmente, fantástico; un médico de atención primaria, de cabecera o familia, como se le quiera llamar, resulta muy útil para el mantenimiento cotidiano de nuestra salud. Y la consulta de nuestro estado físico cobra importancia sobre todo en los casos citados, pero resulta beneficioso para cualquiera.

En cualquier plan de actividad física es esencial controlar la actividad cardiovascular. Este control puede realizarse en una primera aproximación con una sencilla operación de medida de las pulsaciones por minuto. Para que la actividad sea productiva y no suponga riesgos innecesarios debe alcanzarse un mínimo de pulsaciones y un máximo que no se debe traspasar. Esta medida varía en función de la edad. En la tabla II se puede observar el número de pulsaciones mínimas y máximas ajustadas a la edad. Estas cifras son variables y solo quieren ser una aproximación a lo que generalmente llamamos normal, es decir, lo que la mayoría tenemos; pero nadie debe alarmarse si tiene un poco más o un poco menos. Las obsesiones no son buenas.

TABLA II. PULSACIONES MÁXIMAS Y MÍNIMAS DEL ENTRENAMIENTO		
EDAD (AÑOS)	PULSACIONES (POR MINUTO)	
	MÍNIMAS	MÁXIMAS
20	140	180
25	137	173
30	133	170
35	130	167
40	126	162
45	123	158
50	119	153
55	116	149
60	112	144
65	109	140

Recomendaciones básicas y generales para un programa de ejercicio físico

Todas las personas, con independencia de su edad, deben incorporar a su vida cotidiana un programa de ejercicio físico adaptado a sus condiciones individuales y, siempre que sea posible, bajo supervisión médica. Además deben mantener una actividad física lo más constante posible. Es habitual que recomendemos como hábito saludable la continua actividad: pararse lo menos posible.

Resulta ahora pertinente diferenciar entre ejercicio físico y actividad física: la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como *cualquier*

movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía; es decir, el solo hecho de mover la cabeza o los brazos de un lado a otro, realizar tareas domésticas o ir a comprar diariamente pueden considerarse actividades físicas.

Por otra parte, consideramos ejercicio físico *a la actividad física planificada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin, el cual es modificar las aptitudes físicas y mantenerse saludable*. Esta definición ya incluye un factor muy importante: «La voluntad de». Los ejemplos más comunes de ejercicio son correr todas las mañanas, subir y bajar escaleras, montar en bicicleta por el parque, nadar varias veces a la semana... y la más importante: caminar todos los días de forma planificada y ordenada.

En cuanto a lo que denominamos deporte, diremos que es *la actividad física especializada, de carácter competitivo, que requiere entrenamiento físico y está reglamentado*. En esta definición caben todas las actividades que de forma reglada practican las personas (desde niños a adultos) y que suelen incluir el factor diferencial de la competición (incluso individual, de uno contra sí mismo).

Los efectos beneficiosos del ejercicio físico se consiguen a través de lo que conocemos como entrenamiento, debiendo incorporar ejercicios estáticos y dinámicos. Unos nos darán flexibilidad, fuerza y elasticidad muscular; los otros mejoran la capacidad cardiopulmonar. Ambos son necesarios.

La duración mínima del ejercicio físico se ha establecido entre los 20 minutos y la media hora. El máximo se encuentra en alrededor de una hora. Se excluyen de estos límites los deportistas profesionales y los aficionados de alto entrenamiento. Yo incluiría también a todos los que lean este libro y vayan aumentando poco a poco el tiempo que dedican al ejercicio físico, sin olvidar nunca que la actividad física también ayuda a estar en forma y además quema calorías.

El efecto del entrenamiento tiende a estabilizarse cuando la actividad se centra entre tres y cinco días por semana, y en muchos casos esta pauta puede ser suficiente.

Hay que fijar objetivos alcanzables de acuerdo a nuestras habilidades y capacidad. Para incrementar el nivel de ejercicio hay que haber asimilado el nivel inferior. Es importante elegir actividades divertidas y que realmente nos gusten.

Me viene ahora a la mente un ejemplo muy práctico. Una amiga y compañera de uno de los grupos de caminantes a los que he ido asesorando desde hace años me comentó que ella no era muy activa al principio, pero que le vino bien la recomendación de una compañera que en su plan de caminata semanal incorporó cien pasos más cada dos días: así llegó a incrementar varios miles de pasos al cabo de algunos meses y ahora estaba mucho mejor y se sentía más capacitada para enfrentarse a nuevos retos.

Es muy satisfactorio escuchar los relatos y testimonios de personas que han estado en situaciones semejantes a las nuestras y que han obtenido el éxito en su cambio caminando más y mejor.

Puede ser de gran ayuda realizar la actividad física en compañía. La familia o los amigos son los primeros candidatos, si bien los clubes deportivos, gimnasios y grupos recreativos conforman las alternativas sociales de más interés.

Beba agua o líquidos antes, durante y después del ejercicio, pues le ayudará a minimizar la deshidratación.

Si tiene alguna duda, consulte a su médico. Si hace mucho tiempo que no hace ningún tipo de ejercicio, resulta muy importante el preguntarle al doctor en qué condiciones y circunstancias deberá realizar usted el ejercicio físico.

Con todos los beneficios que se derivan de la realización de ejercicio físico, podríamos afirmar que no hacerlo sería de necios o de tontos (hablando en plata). No creo que ningún ser humano quiera serlo y por ello apelo a la inteligencia de todos los lectores para que se convenzan de que hay que hacer ejercicio y, sobre todo, caminar. Si me lo permiten, voy a parafrasear a un genio de la humanidad que, aunque músico genial, también nos ofreció mensajes verbales casi a la altura de la universalidad de su lenguaje musical. Me refiero a Beethoven, quien nos dejó la maravillosa sentencia que a continuación reproduzco: «Hacer todo el bien que sea posible, amar la libertad por encima de todo y, aun cuando fuera por un trono, no traicionar nunca la verdad».

Así pues, y a pesar de mi vehemencia verbal y acaso osadía retadora, siempre con respeto y humildad, toda aquella persona que en el ejercicio de su albedrío y libertad no desee hacer ejercicio físico, que no lo haga.

Antes de analizar en profundidad el hecho de andar, caminar o deambular con nuestros miembros inferiores, me gustaría repasar unas cuantas ideas básicas sobre el ejercicio físico.

EJERCICIO FÍSICO Y MUJER

Los beneficios del ejercicio físico —es decir, el hecho de poner en marcha un plan de caminatas incorporado a nuestra vida cotidiana— son especialmente relevantes para los órganos femeninos. La salud de la mujer se haya directamente relacionada con el tipo de sociedad en la que vive. Desde esta perspectiva, analizar los componentes básicos de la salud de la mujer exige evaluar los factores biológicos y socioambientales en los que desarrolla su vida. La esfera biológica se halla estrechamente vinculada a la función reproductiva. Los aspectos socioambientales penetran en el núcleo de la actividad social de la mujer.

Antes de analizar someramente la importancia de las hormonas en el universo femenino, adelantemos a modo de refuerzo rápido un decálogo saludable para la mujer.

DECÁLOGO PARA LA SALUD DE LA MUJER

1. Consuma una dieta equilibrada, baja en grasas saturadas y rica en alimentos con fibra y calcio.
2. Haga ejercicio físico moderado ajustado a su edad, condición física y preferencias.
3. No fume. El tabaco es el principal factor de riesgo evitable para la salud de la mujer.
4. Vacúnese siempre que pueda y de acuerdo con las recomendaciones de su médico.
5. Cuide su salud sexual haciendo planificación familiar con su ginecólogo.
6. Realice los controles ginecológicos que correspondan.
7. Si está en la menopausia, controle su colesterol, su tensión arterial y su masa ósea.
8. Examine con periodicidad sus mamas y su área genital en su visita al ginecólogo.
9. Tómese la vida con equilibrio y relajación, encontrando el punto que le ayude a ser feliz.
10. Mantenga una relación fluida y de confianza con su médico y consúltele cualquier duda que se le plantee en la esfera de la salud.

El ejercicio y la actividad física son elementos básicos junto a la alimentación, el descanso y la actitud vital para el mantenimiento de un estilo de vida saludable y que toda mujer a cualquier edad debe tener siempre presente. Si caminar es fundamental siempre, en periodos de madurez de las mujeres es aún más importante. Sabemos que, llegado el periodo del climaterio (etapa del ciclo vital durante el que la mujer inicia una etapa de la vida diferente al periodo de fertilidad), se produce un descenso importante de la cantidad de hormonas femeninas (llamadas estrógenos), lo que trae consigo cambios hormonales importantes que pueden acarrear algunas complicaciones en la salud. Se ve afectado todo el organismo en general, especialmente a partir de la menopausia (última regla de la mujer).

La actividad física y el ejercicio programado tienen influencia en todas las mujeres con independencia de su edad. La vida de la mujer se haya siempre relacionada con las hormonas femeninas: los estrógenos y los gestágenos.

Los estrógenos son responsables del desarrollo de los caracteres sexuales primarios y secundarios en las mujeres. Su producción está básicamente centrada en el ovario, órgano vinculado también a una actividad cíclica asociada al desarrollo de las células germinales encargadas de producir los óvulos necesarios para la reproducción. Tanto la producción de hormonas como la liberación de óvulos se hayan controlados por un complejo sistema de regulación a través de un eje llamado hipotálamo-hipofiso-gonadal, que refleja el papel del cerebro como gran central de control del organismo.

Los estrógenos son responsables durante la pubertad de la progresiva feminización de las niñas, produciendo: la maduración de los órganos genitales, el incremento de la actividad del útero, el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios como vello axilar y púbico, el desarrollo de las mamas, el incremento del tejido graso en caderas y muslos, y el inicio de la maduración ósea. Durante la madurez mantienen las características sexuales alcanzadas durante la pubertad e incrementan el metabolismo general del organismo.

Las otras hormonas genuinamente femeninas son los gestágenos, las cuales — además de poseer efectos metabólicos generales— bloquean el crecimiento del endometrio y favorecen la vascularización preparando la matriz para la anidación de un potencial óvulo fecundado. También provocan la estimulación del crecimiento mamario.

Las edades medias de la vida de la mujer en que empiezan a aparecer modificaciones hormonales no deben suponer más que una nueva manera de relacionarse con el propio cuerpo.

El climaterio se inicia en esta época media de la vida y los ajustes que hay que ir realizando poco a poco se verán muy favorecidos por un plan de caminatas que permita mantener la forma física y estimule el mantenimiento del peso y la figura.

También se favorece con el ejercicio el estado mental positivo y optimista que siempre debe acompañarnos.

DECÁLOGO PARA UNA MADUREZ SALUDABLE

1. Mantenga una dieta rica en cereales integrales, verduras, frutas, hortalizas y pescados. Consuma productos lácteos.
2. Haga ejercicio físico cada día. Es muy recomendable caminar o nadar 35 o 40 minutos.
3. Tome el sol al menos 30 minutos al día.
4. No fume y no beba alcohol en exceso.
5. Modere el consumo de cafeína. El café, las bebidas con cola, el té y el chocolate son ricos en ella.
6. Lleve una vida activa y no se estrese. Haga ejercicios de relajación y controle su respiración. Mantenga una vida social satisfactoria. *Caminar le ayudará de forma decisiva.*
7. Para aliviar los sofocos vístase con ropa ligera e incremente el consumo de líquidos. No dude en utilizar abanicos, ventiladores o aire acondicionado.

8. Considérese en una época excepcional para progresar humana e intelectualmente. Desarrolle su ocio y sus aficiones al máximo.
 9. No tome más medicinas que las necesarias y prescritas por su médico. Los fitoestrógenos son sustancias relacionadas con los estrógenos naturales y le ayudarán a controlar los síntomas climatéricos.
 10. Visite y siga con regularidad las recomendaciones de su médico ginecólogo respecto a los tratamientos que le prescriba, teniendo en cuenta que la *terapéutica hormonal sustitutiva* de forma individualizada puede serle de gran beneficio.
-

EJERCICIO FÍSICO Y CEREBRO

Las propiedades y capacidades del cerebro hacen de este órgano el sistema más complejo de nuestro organismo. Pero podemos ir más allá: son muchos los científicos relevantes que afirman sin ambages que el cerebro es el sistema más complejo del universo.

Los beneficios para el cerebro de la actividad física son enormes y en los últimos tiempos nos han sorprendido por los grandes descubrimientos que se han comunicado por parte de los expertos. Se está mejor cognitivamente al hacer ejercicio físico. Los grandes creadores estaban en movimiento cuando concibieron las ideas más geniales. La llegada de más sangre al cerebro favorece y da sustento nutritivo a una mayor actividad del pensamiento, el juicio y la razón. Pero también de las emociones y sentimientos.

El ejercicio físico en general y el caminar en la forma que denominaremos «ritmo generador de beneficios saludables» (RGBS) actúan positivamente sobre el cerebro y consecuentemente sobre la actividad mental o lo que también denominamos vida psíquica de los seres humanos.

Un psiquiatra americano, el doctor John J. Ratey, ha mostrado con sus investigaciones y recopilaciones de otros estudios que el ejercicio físico es uno de los factores más determinantes para la salud del cerebro y para evitar e incluso tratar sus enfermedades, como la ansiedad o la depresión.

Una fantástica pregunta que nos incita a hacernos el doctor Ratey es: ¿por qué nos sentimos tan bien cuando hacemos ejercicio?

Sus provocadoras y estimulantes ideas se fundamentan en afirmar que el ejercicio —«caminar al ritmo generador de beneficios saludables»: CRGBS— hace que nuestras funciones cerebrales mejoren sustancialmente y rindan a todos los niveles, incluso a los intelectualmente más relevantes.

Este es el beneficio más importante del ejercicio. Según sus palabras, el beneficio para los músculos, el corazón y los pulmones son solo los efectos secundarios saludables del ejercicio. Yo aquí voy a ser mucho más práctico y afirmaré con rotundidad que el ejercicio físico y en especial el que aquí recomendamos (el CRGBS) produce beneficios extraordinarios para todo el organismo con independencia de que el incitador primigenio sea el cerebro o este se pueda ver activado por los músculos.

Llegados a este punto, pues, deberíamos preguntarnos: ¿por qué el ejercicio es tan bueno para el cerebro?

En un estudio de la Universidad de Duke en el que se estudiaron a grupos de pacientes con depresión se llegó a la conclusión de que el ejercicio físico era mejor tratamiento que un medicamento llamado Zoloft (sertralina), y otros estudios posteriores han demostrado que el ejercicio puede ser una de las mejores alternativas terapéuticas sin medicamentos para la mayoría de problemas psiquiátricos. Y cuando hablamos de psiquiatría pensemos en los problemas más frecuentes que afligen a las personas: depresión, ansiedad, estrés excesivo.

Lo comentado hasta ahora nos lleva a preguntarnos el motivo de estas afirmaciones acerca de que el cerebro es el principal beneficiario del ejercicio y que solo posteriormente y como consecuencia es el que beneficia a los músculos y al resto de órganos. Analicemos esto porque su trascendencia va más allá del mero beneficio físico del ejercicio, adentrándose en preguntas y cuestiones incluso de índole filosófica.

Solo las criaturas móviles necesitan un cerebro que controle y regule su movimiento. Por ejemplo, existe un tipo de larva cuyo cerebro se consume cuando este animal se desarrolla y queda asido a las rocas, donde vivirá el resto de su existencia.

Según el neurofisiólogo Rodolfo Llinas, lo que llamamos pensamiento es la «internalización evolutiva del movimiento». A medida que evolucionamos, nuestras habilidades físicas se van transformando en habilidades abstractas tales como la capacidad de predecir, secuenciar, estimar, planificar, ensayar, observar, juzgar, corregir los errores y recordar todo lo que hicimos con el fin de sobrevivir.

Para sobrevivir tuvimos que usar el cerebro con el fin de encontrar y almacenar los alimentos. Necesitábamos combustible y teníamos que aprender a encontrar una fuente de combustible. Para ello teníamos que movernos y recorrer un promedio de 11 km por día. Hoy en día, desde luego y en términos generales, no tanto. La gente moderna no se mueve tanto como antes, y esto nos crea un problema a nosotros como individuos y a la sociedad.

Sabemos que casi la mitad de los adultos en nuestro país tienen sobrepeso y que, de ellos, un 20 por ciento son obesos.

Tampoco deberíamos olvidar, y desde aquí hago un llamamiento a los padres y abuelos, que los problemas de salud debidos a la falta de ejercicio son cada vez más frecuentes en los niños.

Uno de los grandes hallazgos de la neurobiología moderna es que el cerebro está diseñado de forma tal que puede cambiar, es decir, está dotado de una propiedad denominada plasticidad que permite que los humanos aprendamos y podamos modificar hábitos.

El entorno en el que nos desenvolvemos crea el impulso para el cambio, pero cuando aprendemos, cambiamos nuestro cerebro y son nuestras células nerviosas (las neuronas) las que nos permiten hacer esto.

Revisar de forma somera la función de la neurona y su capacidad para interaccionar con otras neuronas nos ayudará a entender mejor este concepto clave de la plasticidad neuronal y su repercusión en el cambio de las personas.

Las neuronas por sí mismas no son muy poderosas, pero al interconectarse entre sí generan redes neuronales (es decir, muchas líneas de comunicación entre ellas, a fin de crear percepciones y aprender cosas nuevas). Estas interconexiones entre neuronas se realizan en un punto especial llamado sinapsis. Normalmente la «experiencia» de vida que todos experimentamos, las cosas que aprendemos, se graban en nuestro cerebro generando nuevas interconexiones neuronales, nuevas sinapsis.

La comunicación entre las neuronas requiere que las sinapsis liberen y capten unas moléculas químicas llamadas neurotransmisores. El 80 por ciento de las señales en el cerebro depende de dos neurotransmisores principales: el glutamato, que concita la actividad y comienza la cascada, y el GABA, que bloquea la actividad del cerebro inhibiendo la transmisión. Estos dos neurotransmisores comienzan la secuencia química de la actividad del cerebro que regula todo nuestro comportamiento. En muchos casos estimulan la liberación de muchos otros neurotransmisores.

Los otros neurotransmisores son reguladores, como la serotonina, la norepinefrina y la dopamina. Solo el 1 por ciento de las neuronas de nuestro cerebro producen estos neurotransmisores.

Las neuronas que liberan serotonina o serotoninérgicas son consideradas como la policía del cerebro: influyen en el estado de ánimo, la impulsividad, la ira y la agresión. Muchos medicamentos usados actualmente para la ansiedad y la depresión estimulan los niveles de serotonina en el cerebro.

La noradrenalina es un neurotransmisor que gestiona la atención y amplifica la percepción, así como la motivación. La adrenalina es una de las hormonas relacionadas con las reacciones de lucha y huida que se libera durante la parte más rápida de la respuesta al estrés.

La dopamina es el neurotransmisor clave implicado en las sensaciones de recompensa (satisfacción), así como en la atención y el movimiento.

La mayoría de medicamentos activos sobre el cerebro, los denominados psicofármacos, tienen su mecanismo de acción interviniendo sobre estos neurotransmisores, modificando su liberación o su desaparición en las sinapsis. Estos mecanismos son los que además dan cuenta de los efectos secundarios que muchos de estos medicamentos pueden tener sobre las personas que los toman. Uno de los descubrimientos más extraordinarios que se han realizado es que el ejercicio físico ayuda a mejorar algunos trastornos mentales, porque modula los neurotransmisores de forma más natural y con menos efectos secundarios.

Existen en el cerebro otras sustancias químicas: son los llamados «factores neurotróficos derivados cerebrales» (BDNF, por sus siglas en inglés).

Se trata de una serie especial de proteínas cuya función primordial es construir y mantener la infraestructura de la célula nerviosa. Algunos expertos comentan que una forma sencilla de pensar en ellas es como fertilizantes para el cerebro.

En la década de los noventa se realizaron una docena de estudios científicos sobre las mismas, pero la gran explosión de la investigación en neurociencia después del año 2000 ha hecho que se hayan realizado más de 5.400 trabajos (y van en aumento). ¿Por qué?

Los resultados de estos trabajos son bastante importantes para el cerebro, para su salud y para el aprendizaje en general.

El aprendizaje requiere fortalecer la relación de afinidad entre neuronas a través de un mecanismo dinámico llamado potenciación a largo plazo (la construcción de fuertes sinapsis entre las neuronas hace que sea más fácil la señalización y la potenciación de respuestas). Todo lo que aprendemos se fija en forma de nuevas interconexiones neuronales.

Una forma de explicar esta vía de aprendizaje es la siguiente: el glutamato (que, recordemos, es un neurotransmisor) envía información desde una neurona a través de la sinapsis a las dendritas (terminales receptores de la neurona) de otra neurona. Si hay liberaciones repetidas, los genes del interior de la neurona receptora se activan con el fin de producir «materiales de construcción» para la sinapsis; de esta forma, permiten que se convierta de forma permanente en más receptiva. Por decirlo de alguna manera, la memoria se pega y queda registrado el aprendizaje.

Un concepto esencial en el aprendizaje es su relación con el olvido: si aprendemos una palabra nueva cada día y nunca la practicamos, la atracción entre las sinapsis disminuye y se tiende a olvidarla.

La repetición genera activación y estimulación, y esta práctica permanente hace que se fortalezcan o se «hinchén» las sinapsis, con lo que en realidad crece más el cerebro.

El ejercicio físico y en concreto las buenas caminatas que cualquier andarín realiza con frecuencia se vinculan con la mejora del cerebro de la forma siguiente: debido a que muchas partes del cerebro están involucradas en el movimiento, todo el cerebro se beneficia por este. Y es precisamente en la vinculación del movimiento en el ejercicio y el cerebro donde BDNF viene a jugar un papel decisivo y sorprendente. Si se espolvorea BDNF en las neuronas en una placa de Petri (placas circulares que se utilizan en los laboratorios de investigación), de las células brotan inesperadamente nuevas ramas (sinapsis).

Lo que todos estos estudios nos revelan es que el efecto del ejercicio sobre el cerebro es casi inmediato. Unos investigadores alemanes encontraron que 2.000 personas aprendieron un 20 por ciento más rápido después del ejercicio.

El nacimiento de nuevas neuronas a lo largo de nuestra vida es una idea relativamente nueva en la neurociencia. El ejercicio estimula la neurogénesis.

Cabe preguntarse ahora: ¿cuál es el mejor ejercicio? La realidad no se puede aprender muy bien durante el ejercicio a una intensidad alta, ya que la sangre tiende a alejarse de la corteza prefrontal, que es la parte del cerebro encargada de las funciones más elevadas. Pero el flujo sanguíneo regresa inmediatamente después del ejercicio. Las conclusiones son que durante el ejercicio moderado (como es el caminar) o moderado alto (como andar a buen ritmo), la sangre sí llega sin problema al cerebro y se puede pensar muy bien. Haga la prueba caminando a buen paso sin llegar a una intensidad extrema. Piense en lo que tenga que resolver. Le resultará más fácil si está en movimiento o caminando que parado o sentado. Haga la prueba: se sorprenderá.

RESUMEN DE BENEFICIOS DEL EJERCICIO PARA EL CEREBRO

- Aumenta el estado de alerta, la atención y la motivación.
- Prepara y estimula las células nerviosas que se unen a las otras neuronas (lo que permite el registro de la nueva información).
- Genera el desarrollo de nuevas células nerviosas al formarse desde las células madre en el hipocampo (parte del cerebro central).
- Protege las células contra el envejecimiento prematuro y la muerte.
- Reduce los efectos del estrés y la ansiedad.
- Alivia la depresión.
- Mejora la concentración y el rendimiento de las personas diagnosticadas con TDAH.
- Inhibe la adicción al tabaquismo.
- Suaviza los síntomas menopáusicos.
- Favorece la plasticidad y el pensamiento positivo en la vejez.

Caminar para mejorar la memoria

Según un estudio publicado recientemente, los adultos de edad avanzada y con buen estado de salud que practican ejercicio aeróbico con regularidad —como caminar 40 minutos tres veces por semana— pueden reducir la pérdida de memoria asociada a la edad.

Investigaciones previas determinaron que la actividad aeróbica evita que determinadas regiones del cerebro relacionadas con el aprendizaje y la memoria resulten dañadas, aunque aún no está claro el grado de beneficio que puede lograrse.

Este nuevo estudio se ha centrado en una parte del cerebro denominada hipocampo, relevante para la memoria a largo plazo y la concepción espacial. Los investigadores querían determinar de forma específica los efectos que el ejercicio aeróbico frecuente ejerce en esta región del cerebro. Las lesiones en el hipocampo pueden asociarse a la enfermedad de Alzheimer, un tipo de demencia que afecta a la capacidad de las personas para recordar, comunicarse y llevar a cabo actividades rutinarias.

En el estudio, de un año de duración, participaron un total de 120 adultos (con edades comprendidas entre los 55 y los 80 años). Ninguno de los participantes tenía historial de demencia u otras afecciones cerebrales. A cada persona se le asignó aleatoriamente bien un programa de ejercicios aeróbicos de intensidad moderada (el grupo de ejercicio) o un programa de ejercicios de estiramiento y tonificación (el grupo de control).

El grupo de ejercicio participó en un programa de paseos supervisado. Comenzaron caminando 10 minutos, tres días a la semana. Progresivamente, el tiempo de ejercicio se fue aumentando en 5 minutos por semana hasta que llegaron a caminar un máximo de 40

minutos por sesión en la séptima semana. El grupo de control participó en un programa supervisado de ejercicios de estiramiento y tonificación muscular. Ambos programas comenzaron y finalizaron con estiramientos de calentamiento y enfriamiento.

Los investigadores emplearon la resonancia magnética (RM) para comprobar si el tamaño del hipocampo había cambiado a lo largo del año. Una RM utiliza imanes y radiofrecuencias para generar imágenes del interior del organismo. Todos los participantes se sometieron a una RM antes de comenzar su programa de ejercicios, una vez transcurridos seis meses y al final del estudio. También se llevaron a cabo pruebas de memoria informatizadas al inicio, a los seis meses y al final del estudio.

Se determinó que el tamaño del hipocampo había aumentado en las personas del grupo de ejercicio, mientras que las personas del grupo de control seguían perdiendo tejido cerebral debido al proceso de envejecimiento habitual. Los resultados de las pruebas de memoria revelaron que ambos grupos habían mejorado a este respecto. Los investigadores sugieren que la preservación del hipocampo podría estar relacionada con el efecto positivo del ejercicio aeróbico en el mantenimiento de la memoria en edades avanzadas, aunque sería necesario realizar más investigaciones para probar este vínculo.

Dicho estudio sugiere que realizar ejercicio de intensidad moderada puede ayudar o estabilizar de algún modo la memoria en adultos sanos de edad avanzada.

A tenor de la investigación, el doctor Graham Stokes, director de asistencia a pacientes con demencia de la BUPA (British United Provident Association) comentó:

Este estudio sugiere que realizar ejercicio de intensidad moderada puede ayudar o estabilizar de algún modo la memoria en adultos sanos de edad avanzada. Sin embargo, los investigadores solo estudiaron a personas sanas con cerebros sanos. Desconocemos si el ejercicio aeróbico tendría el mismo efecto en personas con afecciones cerebrales como los enfermos de Alzheimer. Así pues, no podemos afirmar que el ejercicio revierta la pérdida de memoria asociada a la demencia.

Aun así, practicar ejercicio aeróbico, como caminar, resulta beneficioso para las personas mayores. Ayuda a evitar problemas como las apoplejías o las cardiopatías y puede mejorar mucho el estado de ánimo. Casi todo el mundo puede hacer algún tipo de ejercicio y esta actividad carece de efectos secundarios, a diferencia de algunos tratamientos farmacológicos. Sin embargo, es importante que visite a su médico de cabecera antes de comenzar un programa de ejercicios.

DATOS RELEVANTES

- El ejercicio aeróbico frecuente puede reducir el riesgo de desarrollar afecciones como cardiopatías, apoplejías, diabetes, osteoporosis y dolor de espalda.
- Con el ejercicio, mejoramos la fortaleza y el tono muscular, la flexibilidad y la sensación de bienestar.
- Entre las actividades aeróbicas se encuentran andar, montar en bicicleta o nadar. Realizar una actividad de intensidad moderada acelerará su ritmo cardiaco, le hará sentir algo de calor y una cierta falta de aliento: estas sensaciones son normales e incluso deseables.

Caminar para controlar el estrés

El estrés es el nivel de tensión y alerta que nuestro organismo genera para afrontar los retos de la vida. Es una respuesta fisiológica que nos prepara para la acción, que nos activa y nos permite resolver problemas puntuales. Nos ayuda en los esfuerzos, en los momentos críticos o en la competición..., pero ¿qué sucede cuando ese nivel de tensión se prolonga en el tiempo? Si la activación no cesa, nuestra vida se convierte en una carrera incesante, nos agobia no llegar a todo; dejamos de disfrutar y podemos sufrir problemas físicos y emocionales.

Ocuparse de la casa y de la familia es un trabajo sin horario, sin límites. Pensemos que además muchas mujeres compaginan las tareas domésticas con las laborales, lo que aumenta en ellas los niveles de estrés y ansiedad y tienen que tomar medidas. De hecho, precisamente por eso puede resultar muy estresante llevar una vida así. Una tiene la sensación de no poder con todo. Y además, nadie parece darse cuenta de sus esfuerzos. Por eso, es necesario que vigile su nivel de ansiedad, de cansancio, sus malestares físicos, ya que si nada de lo que hace le satisface ha llegado el momento de poner en marcha una serie de eficaces mecanismos y estrategias para combatir el estrés.

El caminar, nuestro principal protagonista a lo largo de estas páginas, es la primera estrategia que presentamos contra el estrés. Tiene, además de los múltiples beneficios esbozados y que aún aumentaremos, la ventaja extraordinaria de que se puede combinar con el resto de acciones, por lo que se antoja una de las más necesarias para los humanos

EJERCICIO FÍSICO Y APARATO LOCOMOTOR

Andar es la manera más natural que tienen las personas para ir de un sitio a otro. Es una actividad en la que ponemos a trabajar todo el aparato locomotor, en especial a los miembros inferiores. En otras palabras, movilizamos nuestros huesos, nuestras articulaciones y músculos de las piernas, aunque si nos fijamos bien también movemos los brazos, el tórax, mantenemos el abdomen y hasta la cabeza. Es un ejercicio muy activo. Los estudios llevados a cabo por los científicos e investigadores han permitido analizar los aspectos fisiológicos del caminar. Así, han podido definirse las diversas fases del apoyo y las estructuras corporales que actúan de forma sinérgica y equilibrada para dar a la marcha normal su adaptabilidad y su cadencia.

También se ha puesto énfasis en el estudio de la función del pie, que es la parte de nuestro organismo que entra en contacto con la superficie sobre la que se camina. El pie cumple un papel fundamental en la relación entre el individuo y el medio ambiente. Es una estructura compuesta por muchas articulaciones (33 exactamente) y gracias a ello puede deformarse a fin de amortiguar los golpes de las pisadas y adaptarse al relieve del suelo. También le permite ponerse rígido para transmitir las fuerzas que recibe. Actúa, pues, tanto en su papel mecánico de amortiguador, como para favorecer la estabilidad y la transmisión de las fuerzas.

Análisis descriptivo de la marcha

Como actividad cíclica y simétrica (repetimos los pasos cuando caminamos y lo hacemos con la pierna derecha y con la izquierda), la marcha es el principal medio de locomoción humana.

Vamos a analizar lo que es el andar desde una perspectiva más técnica. Las personas, cuando nos movemos caminando, utilizamos todo nuestro cuerpo pero especialmente nuestros miembros inferiores; los pies son los elementos encargados de entrar en contacto con la superficie sobre la que deambulamos y son la parte de nuestra anatomía que tiene que soportar todo el peso de nuestro cuerpo. Denominamos locomoción humana normal a una serie de movimientos alternativos, rítmicos, de las extremidades inferiores y también superiores y del tronco que determinan un desplazamiento hacia delante del centro de gravedad (o hacia atrás si caminamos de espaldas). Más específicamente, podríamos definirla como una actividad cíclica que:

Comienza cuando el pie contacta con el suelo y termina cuando tras despegarse del mismo vuelve a contactar otra vez de nuevo con la superficie por la que se anda.

En esta actividad cíclica o rítmica distinguimos dos fases bien diferenciadas y fácilmente reconocibles: *la fase de apoyo y la fase de balanceo*.

Imaginemos o sencillamente pensemos, mientras caminamos, qué sucede cada paso que damos. Una pierna está en fase de apoyo cuando está en contacto con el suelo y está en fase de balanceo cuando no contacta con el suelo.

Lanzamos el pie apoyando el talón en primer lugar, despegamos los pies del suelo y volvemos a apoyar el talón. Este ciclo es el paso, unidad básica de la marcha o del andar. La longitud del paso completo es la distancia lineal entre los sucesivos puntos de contacto del talón del mismo pie. Longitud del paso es la distancia lineal en el plano de progresión entre los puntos de contacto de un pie y el otro.

En el análisis de la marcha tiene mucha importancia el llamado *apoyo sencillo*, el cual es el momento en el que solo un pie está en contacto con el suelo. Hablamos de *doble apoyo* cuando los dos pies están en contacto con el suelo a la vez.

Y es que, como podemos imaginar fácilmente, al caminar hay un momento en que el ciclo de cada pie se solapa, es decir que cuando un talón está iniciando el paso en un pie el otro está acabando de despegar los dedos y a punto de estar en el aire, sin contacto con el suelo. Todo esto significa que la gran diferencia entre andar y correr es que al correr hay un momento del ciclo en el que ambos pies están en el aire, mientras que al caminar siempre hay un pie en contacto con el suelo. Esta diferencia, que puede tener aparentemente poca importancia, genera una enorme repercusión sobre las articulaciones de los miembros inferiores (caderas, tobillos y pie), pues al correr la presión de carga que sufren estas estructuras es muy superior a la que soportan caminando. Probablemente en épocas de la vida en las que somos más jóvenes, el correr se tolera mejor que cuando el tiempo va acumulándose en nuestros organismos. Esta es la razón por la que *caminar es la forma suprema*, tal y como ya hemos comentado en muchas ocasiones, para estar en forma en las edades centrales de la vida.

La cantidad relativa de tiempo gastado durante cada fase del ciclo de la marcha (cada paso), a una velocidad normal, es:

1. Fase de apoyo: 60 por ciento del ciclo.
2. Fase de balanceo: 40 por ciento del ciclo.
3. Doble apoyo: 20 por ciento del ciclo.

Con el aumento de la velocidad de la marcha hay un aumento relativo en el tiempo gastado en la fase de balanceo, y con la disminución de la velocidad una relativa disminución. La duración del doble apoyo disminuye conforme aumenta la velocidad de la marcha.

Características espaciotemporales de la marcha

Algunos indicadores de la marcha son fácilmente observables y cuantificables:

- *Longitud del paso completo.* Es la distancia entre dos contactos sucesivos del mismo pie con el suelo. La longitud depende de los datos antropométricos de la persona en estudio y, por supuesto, de variables funcionales tales como la amplitud articular. Más que los valores absolutos, es importante determinar el valor relativo de las variables y la simetría del conjunto. La longitud del paso se expresa con el sistema métrico decimal.
- *Longitud del medio paso.* Es la distancia entre la parte delantera del pie que ya está en el suelo y la trasera del que acaba de apoyarse. Al igual que la longitud del paso, el interés de esta variable reside en la simetría de la marcha. La longitud del medio paso se expresa con el sistema métrico decimal.
- *Separación de los talones.* También llamada anchura del paso, es la distancia habitualmente medida entre los puntos centrales de cada talón. Se expresa con el sistema métrico decimal. Esta distancia, que depende de las orientaciones intersegmentarias muslo-pierna-retropié, es otro indicador de la estabilidad y la cadencia de la marcha de un individuo.
- *Ángulo del paso.* Este indicador está definido por el ángulo entre la dirección del desplazamiento y el eje anatómico del pie con el centro en el segundo radio. Se expresa en grados. Este ángulo debe evaluarse con el pie apoyado en el máximo de su superficie. Conviene evitar los errores derivados de la rotación externa del pie, que varía durante la fase de apoyo. En su libro *La marcha humana, la carrera y el salto*, Asensio Viel distingue tres grupos: el primero se caracteriza por una rotación externa del pie en el contacto del talón, seguida de una rotación interna durante el apoyo y de una rotación externa en el momento del despegue del pie; el segundo grupo se caracteriza por una rotación externa del pie durante el contacto del talón, rotación que aumenta con el apoyo (en cambio, el pie se coloca en rotación interna cuando se despega del suelo); por último, se distingue un tercer grupo en el que las rotaciones de cada miembro inferior se presentan invertidas.
- *Frecuencia de la marcha.* Es el número de medios pasos efectuados durante un periodo determinado. Se expresa en paso/minuto.
- *Duración del paso.* Este valor resulta del valor de la frecuencia de marcha. Corresponde a la duración dividida por la frecuencia de la marcha. Sin embargo, hay que tener presente que la frecuencia corresponde al número de medios pasos por 60 segundos o de pasos completos por 120 segundos.

$$\text{Duración del paso (s)} = 120 / \text{frecuencia (paso/min)}$$

- *Velocidad de la marcha.* Es la distancia recorrida en un tiempo dado. Se mide en metros por segundo (m/s). Puede calcularse a partir de la frecuencia de la

marcha y de la longitud del paso.

Al igual que para la duración del paso, conviene recordar que la frecuencia corresponde al número de medios pasos por 60 segundos o de pasos completos por 120 segundos.

$$\text{Velocidad de la marcha (m/s)} = \frac{\text{longitud del paso completo (m)} \times \text{frecuencia (paso/min)}}{120}$$

Puede calcularse también a partir de la longitud y de la duración del paso:

$$\text{Velocidad de la marcha (m/s)} = \frac{\text{longitud del paso (m)}}{\text{duración del paso (s)}}$$

Dependiendo de la longitud del paso y de su frecuencia, la velocidad de la marcha se intensifica por el aumento de la longitud del paso y/o de la frecuencia.

En la práctica, el aumento de la velocidad se acomoda a un ajuste de ambos parámetros. Sekiya y Nagasaki han demostrado que la relación longitud del paso/frecuencia de la marcha se mantenía relativamente constante con el aumento de la velocidad.

Uno de los apartados más importantes en los que el ejercicio físico juega un papel preventivo fundamental y en el que las caminatas son probablemente uno de los mejores representantes es el relacionado con la osteoporosis.

Muchas personas afirman que evitar la osteoporosis es un sinónimo de salud. Se trata de la enfermedad de los huesos que con más frecuencia diagnostican los médicos. Se caracteriza por la pérdida de masa ósea. Como consecuencia los huesos se hacen más frágiles y se pueden romper con más facilidad.

La importancia de este proceso se debe a varios factores: uno de ellos es el enorme coste sanitario que genera y la gran cantidad de personas afectadas por sus consecuencias. Se calcula que un tercio de las personas de más de 65 años la padecen, siendo en su mayoría mujeres. Los síntomas no son muy evidentes en la gran mayoría de casos, hasta que aparece una fractura, que generalmente puede afectar a la cadera o a las vértebras.

La masa ósea se define como la cantidad de hueso de una persona en un momento determinado de su vida. Esta masa está constituida por proteínas y minerales, de los que el calcio es el más importante. Esta masa ósea se va adquiriendo con la edad, pues el hueso es una estructura viva y está sujeto a procesos de formación y remodelación. El nivel máximo de masa ósea se alcanza en torno a los 30-40 años, iniciándose entonces

una disminución progresiva. Cuanta mayor masa ósea se consiga, más tiempo nos mantendremos libres de los problemas osteoporóticos. Por ello, es preciso iniciar la prevención desde pequeños inculcando hábitos saludables.

Existen factores de riesgo bien definidos: sexo femenino, tener antecedentes familiares de la enfermedad, edad, raza blanca, menopausia antes de los 45 años, vida sedentaria, fumar, consumo de alcohol y toma baja de calcio en la alimentación.

DECÁLOGO PRÁCTICO PARA COMBATIR LA OSTEOPOROSIS

1. Consuma diariamente cantidades adecuadas de calcio. Los alimentos más ricos en calcio son los lácteos en general (leche, yogur), el pan, las hortalizas verdes, los frutos secos y las sardinas. Consuma, asimismo, la cantidad adecuada de vitamina D, la cual es necesaria para absorber el calcio. Los alimentos más ricos en vitamina D son los pescados azules y los lácteos.
2. Haga ejercicio físico, pues se ha demostrado que es preciso para aumentar la masa ósea y conservarla. La única salvedad respecto al ejercicio es que esté adaptado a nuestra edad y condición física. *Caminar a buen ritmo, entre 30 y 60 minutos, es muy adecuado.* También nadar le irá muy bien, pero siempre que lo combine con caminatas.
3. Repose en la cama solo para dormir y sobre un colchón firme, aunque ni muy duro ni desde luego muy blando.
4. Lleve un estilo de vida saludable, evitando el consumo excesivo de alcohol y café y no fumando.
5. Mantenga una correcta actitud postural. Siéntese en una silla recta, con los pies en el suelo y con la espalda y el cuello rectos. Si tiene que levantar pesos hágalo flexionando las caderas y las rodillas y nunca por encima de la cabeza.
6. Camine con el cuerpo y el cuello erguidos y distribuya los pesos entre los dos brazos.
7. Tome el sol al menos media hora al día, pues ayuda a la transformación de la vitamina D.
8. Evite el riesgo de caídas mediante el uso de gafas si las necesita y manteniendo su forma física.
9. Levántese de la cama suavemente, de lado, dejando caer las piernas y enderezando el tronco con ayuda de las manos.
10. Consulte con su médico de confianza las dudas que se le presenten sobre esta enfermedad.

EJERCICIO FÍSICO Y CORAZÓN

Gracias al bombeo que el corazón realiza en cada latido todo el volumen de sangre que tenemos en nuestro cuerpo se distribuye por completo en unos minutos, es decir, que la sangre circula por todo nuestro organismo, dentro de un sistema cerrado llamado aparato circulatorio cuyos principales componentes son el corazón, las arterias (red de tuberías distribuidoras de la sangre que sale del corazón) y las venas (red de tuberías por las que retorna la sangre al corazón). Hoy en día sabemos que el volumen sanguíneo —que en un adulto constituye aproximadamente 5 litros— es bombeado por completo —es decir, da una vuelta al circuito general— en un minuto. Sin duda, cuando el corazón pasa de estar en reposo a una actividad física, ya sea moderada o intensa, los músculos necesitan de un aporte superior de oxígeno al que tienen en condiciones de reposo. Este aporte superior va a depender exclusivamente del sistema cardiovascular, y más concretamente del corazón, para poder así atender las demandas y desempeñar un trabajo físico. El oxígeno es la sustancia básica que hace que nuestras células vivan. Es junto a la comida el otro elemento fundamental que los humanos tenemos para sobrevivir: COMER Y RESPIRAR, Y DESPUÉS TODO LO DEMÁS.

Este esfuerzo físico es extraordinario en determinados deportes; pensemos en un ciclista subiendo un puerto de primera categoría en una etapa del Tour de Francia, un corredor de maratón corriendo durante más de dos horas, un nadador que está cruzando el estrecho de Gibraltar o un atleta haciendo triatlón (natación, bicicleta y carrera), ¿cómo se puede llevar a cabo esta sobrecarga y atender correctamente dicha demanda?

El sistema circulatorio, formado por el corazón, las arterias y las venas, tal y como hemos señalado, desempeña durante la actividad física cinco funciones:

1. Lleva oxígeno a los tejidos de nuestros órganos que están en actividad, es decir, que están vivos. Todos nuestros tejidos lo necesitan, por lo que la sangre llega a todos los lugares de nuestro cuerpo.
2. Elimina el CO₂ que el desecho que todas nuestras células devuelven para que, llevándolo por la sangre a través de las venas, acabe en los pulmones y se intercambie por el oxígeno del aire inspirado.
3. Transporta la sangre caliente que sale del músculo que realiza el trabajo físico y, de ese modo, como si de un radiador se tratara, facilita que la temperatura corporal no aumente.
4. Suministra los nutrientes a los tejidos activos (sobre todo los hidratos de carbono).
5. Transporta hormonas y mensajeros químicos que van a ayudar y facilitar los cambios y la distribución de la sangre en el organismo durante los momentos de actividad física.

Diferentes tipos de ejercicios físicos y deportes

Ya se ha comentado que básicamente distinguimos dos tipos de deportes o esfuerzos físicos: los de resistencia y los de potencia o velocidad.

Ejemplos de resistencia son el ciclismo, donde podemos pedalear durante horas y hasta incluso un día seguido de otro, al igual que ocurre en la natación, el esquí de fondo, la maratón, las carreras de medio fondo, la marcha atlética rápida o el paseo a ritmo rápido y el aeróbic, entre otros. Ejemplos de esfuerzos físicos de potencia son las carreras de corta distancia o velocidad por excelencia, como son las de 100 y 200 metros, donde se corre a una velocidad de alrededor de 10 metros por segundo, hasta los 800 metros aproximadamente, ya que a partir de ese tiempo empiezan a ser esfuerzos físicos de tipo mixto (potencia/resistencia), siendo el punto central de esta zona mixta los 1.500 metros, ya que después de llegar a los 2.000 y 3.000 metros se producen los esfuerzos físicos de resistencia. Por supuesto que hay deportes que están a mitad de camino entre estos dos tipos de esfuerzos físicos, pero desde un punto de vista didáctico haremos esta división. Las demandas o necesidades que estos tipos de ejercicios físicos van a exigir del organismo son muy diferentes y, sobre todo, esto se va a manifestar de una manera muy clara en cómo repercute en el corazón. Los ejercicios de velocidad o potencia suelen ser, como hemos visto antes, de corta duración, y por ello tanto la fuente de energía como la respuesta del sistema cardiovascular es diferente si los comparamos con los deportes de resistencia.

Si un esfuerzo físico es de corta duración, la energía utilizada fundamentalmente es la almacenada en el músculo esquelético en forma de creatinfosfato (CRP) y adenosina trifosfato (ATP) y tiene una duración corta y limitada (entre 10 y 30 segundos), y por ello la participación del oxígeno respirado en la obtención de dicha energía es prácticamente inexistente, de ahí que se les llame también deportes anaeróbicos, en comparación con los aeróbicos, en los que sí es muy importante el oxígeno respirado para la obtención de la energía desde los hidratos de carbono y, dependiendo de la duración en el tiempo, también desde las grasas de depósito almacenadas.

Si el esfuerzo físico es corto y la necesidad de oxígeno escasa, lógicamente la adaptación de todo el sistema cardiovascular para cumplir las cinco funciones anteriormente mencionadas será relativamente escasa; encontraremos que el corazón está nada o muy poco aumentado de tamaño, mientras que en el otro extremo, si el esfuerzo físico es de larga duración o resistencia, será lógico encontrar corazones aumentados de tamaño, con volúmenes diastólicos incrementados. La finalidad de estas adaptaciones es que en el ejercicio de resistencia el gasto cardíaco (GC) o cantidad de sangre que se bombea en el ejercicio submáximo y máximo sea mucho mayor, pudiendo llegar incluso a duplicarse y triplicarse con respecto al basal. De este modo, el fin último es poder llevar mayor cantidad de oxígeno a los tejidos que están trabajando a los músculos esqueléticos. Estas adaptaciones que se producen con este tipo de esfuerzos físicos y

entrenamientos aeróbicos o de resistencia son las que acabarán configurando el síndrome del corazón de atleta.

Cuando realizamos un esfuerzo físico, este puede ser agudo y aislado o crónico y repetitivo. El agudo y aislado es aquel que hacemos una vez cada cierto tiempo (semanas, meses) y, por consiguiente, no provoca ninguna adaptación por parte del organismo ni del sistema cardiovascular; es decir, si subimos unas escaleras corriendo cada 7 o 10 días, o caminamos un paseo corto cada 2 o 3 semanas, no provocaremos en nuestro sistema cardiovascular y, sobre todo, en nuestro corazón, adaptación de ningún tipo. Pero si cada día damos un paseo, una marcha, una carrera, andamos en bicicleta o practicamos natación, a medida que incrementemos la intensidad del ejercicio y el tiempo de dedicación o duración, con el entrenamiento, estaremos demandando a nuestro organismo y, sobre todo, a nuestro sistema cardiovascular y en concreto a nuestro corazón una adaptación crónica, que es la que puede llevar a desarrollar un corazón saludable.

En algunos casos de deportistas muy entrenados se llega a lo que denominamos corazón de atleta y que suele encontrarse en todos aquellos deportes de resistencia, como es, por excelencia, el ciclismo de ruta en carretera, la natación de larga duración y el esquí de fondo, mientras que en atletas de 100-200 metros lisos o en el ciclismo en pista de velocidad o contrarreloj, así como en esquiadores alpinos, se encuentran corazones de tamaño normal o ligeramente aumentados.

Es en esta adaptación crónica del corazón donde vamos a encontrar unos cambios fisiológicos beneficiosos para el mismo, que hacen que la práctica del ejercicio físico para la población general, incluso para los pacientes con diferentes enfermedades cardiovasculares, sea tan aconsejable y positiva.

La frecuencia cardiaca máxima (FCM: la medimos tomándonos el pulso en la muñeca durante un minuto) es una medida muy interesante y sencilla que ayuda a valorar el estado de entrenamiento y la mejora de cualquier persona. En términos generales, para cada individuo viene definida en condiciones normales por la edad, con alguna pequeña variación. La regla clásica es restarle a 220 nuestra edad, y esa será la frecuencia máxima a la que debemos llegar, no siendo muy recomendable superarla; lo prudente es quedarse un poco por debajo de ella.

Como consecuencia del entrenamiento que trae consigo el ejercicio físico ajustado a cada persona, las arterias coronarias aumentan su diámetro, circunstancia que no se produce en individuos de la misma edad que no practican ejercicio regular. El beneficio de este cambio sobre las arterias coronarias es muy importante, y solo se consigue con los entrenamientos de resistencia regulares y mantenidos, como es el caminar todos los días un buen rato. ¡Qué sano y barato es caminar!

Tensión arterial

Durante el ejercicio físico aeróbico (el que se realiza cuando nos movemos, por ejemplo cuando caminamos) se producen cambios en la tensión arterial (TA) que consisten básicamente en una elevación de la presión arterial sistólica (PAS) («alta» o «máxima») de alrededor de 180-190 mmHg, no debiendo sobrepasar los 200 mmHg. Esta elevación se debe al gasto cardíaco (es decir, la cantidad de sangre que nuestro corazón bombea en cada latido) elevado durante el máximo esfuerzo, tal como se ha mencionado anteriormente. La presión arterial diastólica (PAD) o «mínima» en atletas entrenados oscila entre los 70-80 mmHg, pudiendo llegar a 90 mmHg, pero nunca sobrepasarlos.

Incluso es normal que durante el esfuerzo físico la PAD pueda disminuir. Por esto, se aconseja a los pacientes hipertensos el ejercicio como una herramienta beneficiosa. Cualquier elevación de estos valores debe ser considerada anormal y debe explicarse la causa. Durante el ejercicio de fuerza o levantamiento de pesas se producen cambios, sobre todo de la PAD, habiéndose descrito incluso valores de 160 mmHg de PAD o mínima y 220-240 mmHg de PAS o máxima. Por ello este tipo de esfuerzos físicos no son recomendables para individuos con la tensión arterial elevada, y tampoco para pacientes con problemas anginosos. Aun sin padecer enfermedades, los esfuerzos físicos intensos de fuerza no son recomendables ni para personas sanas y mucho menos con una edad superior a los 40-50 años, solo se debería recomendar un entrenamiento de fuerza pero usando cargas ligeras y solamente moderadas según individuos.

Por último, debemos resaltar que todos los cambios obtenidos en el corazón de atleta, que pueden empezar a manifestarse tras ocho semanas de entrenamiento diario, pueden desaparecer igualmente tras seis semanas de falta de entrenamiento o reposo.

EJERCICIO FÍSICO Y RESPIRACIÓN

A nadie nos resulta extraño escuchar que la respiración es una de las actividades vitales más importantes. Tan relevante que es la primera cosa que hacemos cuando nacemos (el primer llanto de los bebés coincide con los primeros intercambios de aire entre los pulmones y el mundo exterior). También es lo último que hacemos los humanos cuando morimos. Nuestra última expiración.

Resulta algo tan unido a nuestra vida que no dejamos de respirar en ningún momento de ella. Tan decisivo y necesario que la naturaleza nos ha dotado a todos los animales con sistemas de control automático de la respiración. Aunque queramos, no podemos dejar de respirar. Nuestro cerebro tiene un centro de la respiración que nos permite hacerlo sin pensar en ello. Eso sí, podemos modificar la respiración también de forma voluntaria, mejorándola u optimizándola, como preferiría decir.

Para caminar bien, para realizar cualquier tipo de actividad física beneficiosa, la respiración es uno de los elementos fundamentales.

Aunque todos nacemos con la capacidad automática de respirar, también podemos optimizarla y, para ello, deberíamos tener en consideración una recomendación fundamental: con el fin de respirar de la mejor manera posible, debemos hacerlo siempre por la nariz y no por la boca.

El respirar por la boca y no por la nariz lo hacemos frecuentemente y en situaciones diversas. Con independencia de circunstancias patológicas que nos obliguen a ello o en momentos extremos de esfuerzo, pensemos en situaciones tan habituales como cuando estamos hablando con otras personas y nos daremos cuenta de que más veces de lo necesario no respiramos por la nariz.

Aunque la respiración sea una actividad automática y casi siempre involuntaria (digo esto porque, aunque no queramos, respiramos: no podríamos suicidarnos dejando de respirar; otra cosa sería impedir el acceso del aire a nuestras vías aéreas, pero la cuestión es que si tratamos de dejar de respirar voluntariamente, ejerciendo nuestra voluntad para no respirar, la fisiología nos haría respirar; nuestra fisiología está obligada a hacerlo por supervivencia), justificada en su necesidad absoluta para vivir, en pocas ocasiones nos preocupamos de cómo respiramos o cómo podríamos hacerlo mejor. Y dada la necesidad y suficiencia de la respiración y su captación del principio esencial para la vida (el oxígeno), se colige con facilidad que respirar es casi como vivir (y no exagero ni un ápice cuando afirmo esta sentencia con rotundidad).

Si se me permite una cierta pedagogía, todos los padres, y también abuelas y abuelos, deberían acostumbrar a sus hijos a que aprendiesen a respirar por la nariz, dado que una inadecuada respiración puede llegar a obstaculizar el desarrollo de estructuras diversas de nuestro organismo y a impedir el aprendizaje necesario en las épocas decisivas de nuestras vidas.

Solo pensando en lo que los médicos recomendamos, sabemos que las amígdalas se infectan al respirar por la boca más fácilmente y nuestra faringe y laringe «sufren» cuando respiramos por la boca en exceso y sin justificación. Se producen molestas inflamaciones y la boca se reseca, con lo que se producen sensaciones más molestas y se tornan más vulnerables todas las estructuras bucales y respiratorias.

Una recomendación que viene al caso: si respiramos por la nariz y nos lavamos las manos siempre que estornudemos y pongamos nuestras manos sobre nuestra boca y nariz o simplemente cuando pongamos nuestras manos en lugares públicos diversos (transportes, restaurantes, bares, oficinas, etc.), nos evitaremos infecciones.

La naturaleza nos ha provisto de un equipo defensivo para evitar que entren en nuestro organismo impurezas que al final tan solo nos provocan enfermedades.

Así pues, en el interior de nuestras fosas nasales hay un filtro formado por pelos que evitan el paso de pequeños insectos, polvo o partículas nocivas que pudiesen perjudicar a nuestros pulmones.

Es también en la nariz en donde las mucosas se encargan de calentar el aire excesivamente frío y en donde quedan retenidas las partículas de polvo y demás partículas nocivas que los pelos no pudieron retener y de las que nos podremos deshacer expulsando el aire con fuerza por la nariz.

Existen también en la nariz unas glándulas que luchan contra los microbios que logran llegar hasta ellas y desde donde se avisa a través del olfato que existe un peligro en el ambiente que nos amenaza, como podrían ser gases venenosos, sustancias en descomposición, etc.

La secreción de moco, que puede resultar molesta en ocasiones, es también otro de los mecanismos de defensa más importantes de nuestro órgano nasal.

Seguro que en más de una ocasión hemos experimentado también la sensación de frescor que nos invade al respirar por la nariz después de una tormenta en la que el ambiente está lleno de ozono, o cuando estamos en el campo o en el mar, respirando al aire libre.

Es por ello que para respirar en plenitud hay que aprender a hacerlo por la nariz, puesto que en la boca no existen órganos que preparen el aire para su llegada a los pulmones.

Respirar durante largos periodos de tiempo por la boca trae malas consecuencias, puesto que al final acabamos por debilitar sus glándulas, las cuerdas bucales y todos los órganos respiratorios, y además, al pasar el aire sucio a nuestros pulmones, somos más vulnerables a las enfermedades y entonces comienza a funcionar mal nuestro organismo, corriendo por ello el riesgo de contraer infecciones.

El oxígeno incorporado a nuestros pulmones al respirar por la nariz nos proporcionará el elemento fundamental para las múltiples reacciones que tienen lugar en nuestro cuerpo y desde luego ofrecerá la dosis de energía necesaria para caminar a fin de

que nuestro corazón bombee la sangre distribuyéndola correctamente por todo nuestro cuerpo.

Ejercicio de respiración completa

La respiración completa pone en funcionamiento la totalidad del sistema respiratorio y, en consecuencia, hace que todas las células del cuerpo y los músculos se oxigenen adecuadamente, permitiendo al propio tiempo que los pulmones se ejerciten para rendir a un elevado porcentaje de su capacidad. Es conveniente que las personas que caminen habitualmente, y más cuando se pone en marcha un plan de caminatas, ejerciten la respiración completa, con moderación al principio, hasta acostumbrarse poco a poco.

Debemos respirar rítmicamente al caminar, por lo que sería recomendable buscar un momento del día en que no tengamos prisa.

Durante unos días se puede ejercitar uno o dos minutos, y después se puede aumentar el tiempo progresivamente.

Para ejercitar la respiración completa debemos seguir unas sencillas recomendaciones:

1. De pie, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, relajándonos lo máximo posible. Expulsamos todo el aire que podamos de los pulmones a través de las fosas nasales hasta dejarlos vacíos.
2. Inspiramos por la nariz a un ritmo relajado todo el aire que admitan nuestros pulmones.
3. Volvemos a expulsar todo el aire por la nariz siguiendo el mismo ritmo de la inspiración.

El ejercicio de inspiración de la respiración completa, en el que hemos absorbido aire por la nariz para llenar nuestros pulmones, aunque casi no nos percatemos de ello, lo hemos realizado en tres fases.

Para comprobarlo, sería conveniente que, estando de pie o tumbados en el suelo, pusiésemos las manos sobre el abdomen (a la altura del vientre), especialmente aquellas personas que intentan aprender este ejercicio de respiración completa por primera vez, ya que aquellos que hacen ejercicio físico a menudo no tienen ninguna dificultad para practicarla. Al hacer la inspiración lenta y profunda, veríamos que en primer lugar al bajar el diafragma el vientre se va hinchando lenta y automáticamente como un globo (nuestras manos subirían al propio tiempo que se hincha el abdomen). Esta fase es la que se considera como respiración abdominal.

En la segunda fase de la inspiración deberemos separar las costillas inferiores y la parte central del tórax, con el fin de que el aire penetre en la parte media de los pulmones. Esta fase es la que se considera como respiración media o intercostal. Acto

seguido y en tercer lugar, deberemos tener en cuenta durante esta misma inspiración que el pecho se hinche también todo lo posible con el fin de absorber la mayor cantidad de aire posible.

Después de realizar esta última fase de la respiración completa, deberemos contraer el abdomen y, de esta forma, se hace que sirva este de apoyo a los pulmones para que la parte superior se llene de aire. Esta tercera fase es la que se considera como respiración superior o clavicular. Seguidamente expulsaremos el aire de los pulmones por la nariz de forma lenta en el mismo orden que seguimos al inspirar, es decir, primero contraeríamos la cara exterior del vientre; en segundo lugar presionaríamos las costillas unas contra las otras y, en último término, relajaríamos bajando las clavículas y los hombros.

Vemos, pues, que en la respiración completa se utilizan a la vez las tres formas conocidas de respiración: abdominal, media y superior, pero que se suceden una tras otra, como un movimiento de tres tiempos en una misma inspiración y sin ninguna interrupción.

EJERCICIO FÍSICO Y APARATO DIGESTIVO

Uno de los beneficios más importantes y poco comentados de la actividad física a través de las caminatas es el relacionado con el aparato digestivo y en especial sobre el tránsito intestinal. Caminar es un *excelente coadyuvante y asistente* para prevenir y en muchos casos asistir a otros tratamientos y medidas de higiene para controlar el estreñimiento.

Se ha comentado la importancia de la participación del cerebro y sus propiedades emergentes (nuestra mente) sobre nuestra salud general y especialmente sobre nuestros pensamientos.

Hoy en día sabemos que nuestro aparato digestivo tiene una dotación neuronal (células nerviosas que dan inervación y controlan el aparato digestivo) tan numerosa como nuestro cerebro. Muchos investigadores no tienen ningún problema ni se cortan a la hora de referirse a las células nerviosas del intestino y del aparato digestivo en general como el cerebro intestinal (o cerebro digestivo).

No hace falta extenderse en exceso en este asunto, pues hay trabajos muy interesantes realizados al respecto, pero sí quiero hacer un par de recomendaciones a vuela pluma:

1. La digestión se hace mejor dando un paseo. Los típicos paseos recomendados antes incluso de la siesta y, por supuesto, antes de dormir (nunca hay que acostarse inmediatamente o poco después de cenar).
2. Caminar ayuda a evacuar o defecar. Es notorio el hecho de que la actividad física moderada y modulada en el tiempo ayuda la defecación y con ello al estreñimiento. No es una panacea pero sí que permite reeducar los hábitos de evacuación.

Estreñimiento: la constipación intestinal y cómo podemos ayudar a su control

Definimos el estreñimiento como la evacuación difícil o infrecuente de las heces, con la sensación de dureza de estas, pudiendo provocar la sensación de evacuación incompleta. De forma más sencilla diríamos que es la defecación difícil de las heces. Se conocen algunos factores de riesgo bien establecidos: sexo femenino, edad y hábitos actuales como comer fuera o no utilizar servicios fuera de casa. Se calcula que un 20 por ciento de la población española padece estreñimiento, de los que el 75 por ciento son mujeres y el 40 por ciento tiene más de 65 años.

El estreñimiento crónico suele ser consecuencia de malos hábitos cotidianos: dieta pobre en residuos, encamamiento excesivo, especialmente en personas mayores, ingestión insuficiente de líquidos, falta de ejercicio físico, estrés, medicamentos como la codeína, los antiácidos, tranquilizantes o algunos suplementos con hierro o calcio. En cualquier caso, será el diagnóstico médico el que esclarecerá la causa del problema.

DECÁLOGO PARA PREVENIR Y ALIVIAR EL ESTREÑIMIENTO

1. Tome alimentos ricos en fibra como frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales integrales.
2. Beba agua y líquidos en abundancia. Un mínimo de dos litros es una excelente medida.
3. Controle el consumo de hidratos de carbono refinados.
4. Haga ejercicio físico moderado. El sedentarismo es uno de los factores que lo agravan. Caminar en pautas adaptadas a su condición es un magnífico tónico intestinal.
5. Vaya al servicio cuando tenga la necesidad. Las heces no deben retenerse en exceso.
6. Utilice los laxantes lo menos posible. Su uso exagerado altera la fisiología intestinal.
7. No se obsesione con el número de defecaciones diarias. Cada persona es distinta.
8. Mantenga una actitud relajada y positiva. El estrés contribuye a su cronificación.
9. Regularice pautas de defecación cotidianas yendo al servicio siempre a la misma hora.
10. Consulte al médico cualquier cambio en los hábitos intestinales, con dos o tres semanas de duración.

EJERCICIO FÍSICO Y DESCANSO

Un aspecto primordial a tener en cuenta en cualquier plan de actividad física, y por supuesto en los planes de caminatas que incorporamos en este libro, es el descanso.

Si la actividad física y mental son fundamentales para la salud, también lo son el descanso y el sueño.

Caminar implica descansar para poder seguir los planes propuestos.

Caminar es un excelente contribuyente a la salud del sueño de cualquier persona y además ayuda a controlar los trastornos del sueño, especialmente el insomnio, y permite disfrutar de las ensoñaciones que suelen (y deben) acompañar al dormir.

Sueño y ensueños: necesarios para la salud

El sueño es un proceso fisiológico, rítmico y activo. Fisiológico porque es necesario para la vida, rítmico porque es recurrente a diario y activo porque consume oxígeno, incluso durante algunas de sus fases, más que en el estado de vigilia. Está regulado por un centro cerebral llamado núcleo supraquiasmático del hipotálamo. El ritmo sueño-vigilia es un elemento a tener presente en la evaluación de la salud de las personas. En cualquier historia clínica general, siempre debe preguntarse por el sueño y su calidad. Si nos damos cuenta, el cerebro es el principal responsable de la totalidad de nuestras funciones con cierta capacidad de decisión. Siendo el órgano de nuestra consciencia, también funciona automáticamente para lo básico y fundamental en la supervivencia, pero permite regular con disciplina y trabajo parte de nuestras funciones vitales esenciales.

Recientemente, el sueño ha podido ser estudiado merced a una tecnología conocida como polisomnografía, la cual vincula el registro de la actividad eléctrica del cerebro, el electroencefalograma, a la actividad muscular de los ojos. Esta técnica ha permitido establecer la arquitectura del sueño distinguiendo varias fases, según las ondas cerebrales, y dos tipos de sueño en relación a los movimientos de los ojos: fase de movimientos rápidos de los ojos y fase sin movimientos (sueño REM y no REM, respectivamente).

Dormir mal provoca descanso insuficiente y, en consecuencia, somnolencia diurna, causa accidentes diversos, incluidos los de tráfico, provoca disminución del rendimiento laboral y deterioro de la conducta social y familiar. Uno no es el mismo si no ha dormido bien. Por otra parte, soñar (o acceder a nuestros ensueños) es otra faceta onírica absolutamente necesaria.

El sueño se halla sujeto a un importante componente genético. No todos dormimos igual y es decisivo saber cómo dormimos y cuánto sueño necesitamos en comparación con nuestros familiares más directos.

Resulta de gran importancia tener presente que durante los últimos cien años hemos perdido un 20 por ciento de las horas de sueño, consecuencia de los cambios en el estilo de vida, el estrés sociolaboral, los horarios desajustados y la influencia de la televisión.

No dormir bien o no dormir las horas necesarias degrada nuestra calidad de vida haciendo que disminuya nuestra productividad, aumente el absentismo laboral, se incremente el número de accidentes de trabajo e incluso que crezca el nivel de utilización de los servicios socio-asistenciales.

DECÁLOGO PARA DORMIR MEJOR

1. Acuéstese relajado. Ya en la cama respire profundamente y con tranquilidad.
 2. Evite la cafeína y otros estimulantes al menos hasta 3 horas antes de ir a la cama.
 3. No se vaya a la cama con hambre.
 4. Haga ejercicio físico pero nunca en las 2 o 3 horas antes de ir a dormir.
 5. Procure tener una cama cómoda.
 6. Si hace siesta intégreala en su plan diario de sueño.
 7. Acondicione su habitación con el menor ruido y luz posibles.
 8. Regularice su hora de acostarse y de levantarse.
 9. Duerma 8 horas de media o la cantidad de horas tras las cuales usted se encuentre bien.
 10. 10. Consulte con su médico la oportunidad de tomar somníferos u otra medicina inductora del sueño, si a pesar de todo lo anterior no logra dormir bien.
-

EJERCICIO FÍSICO Y DIGNIDAD

Este pequeño apartado puede resultar chocante y algo provocador. Relacionar el ejercicio físico y la dignidad humana parece exagerado, pero como habrán podido comprobar durante estas páginas no suelo regatear críticas a quien no hace ejercicio físico, aunque también he comentado la cita de Beethoven sobre el respeto a la libertad. Y aunque el compositor alemán no lo hubiera dicho, respetaría como cualquier persona decente la libertad de todo ser humano.

Pero arriesgándome en terrenos movedizos y difíciles, éticamente me voy a mojar y concluiré que una persona digna debe cuidarse y tener conciencia de ese cuidado. Suelo ir siempre más allá y digo que creo en el mimo y, por supuesto, en el mimo a uno mismo. Por eso creo dignísimo el cuidarse, el mimarse. Porque me pregunto: ¿hay alguien más importante que uno mismo para cuidarse? ¿No es uno de los requerimientos éticos individuales más importantes? Estoy con Albert Camus cuando dice que una persona digna debe plantearse como pregunta filosófica clave si se suicida o no. Su aseveración es de una valentía intelectual y humana extrema. Es una dignísima pregunta. Al final la mayoría de nosotros no tomamos el camino de la autólisis y nos apegamos a la vida. Por tanto, nada más ético con uno mismo que el mantener su estado de salud física y mental en las mejores condiciones. Si la enfermedad nos llega, la combatiremos; mientras tanto, y para que si llega lo haga lo más tarde posible y nos pille en las mejores condiciones de respuesta, cuidémonos. ¡Mimémonos!

EJERCICIO FÍSICO Y VENAS

El ejercicio más saludable para los vasos sanguíneos venosos (quizá también y casi con total seguridad para las arterias) es el caminar. Decían algunas señoras en plan divertido que «de las venas con varices, estoy hasta las narices». El pareado nos pone sobre aviso de una patología frecuentísima que aflige y molesta a una población creciente de personas que viven sedentariamente y laboran muchas horas de pie. Las varices se definen como dilataciones permanentes de las venas. Suelen ser la manifestación palpable de una mala circulación de la sangre.

La sintomatología es bien conocida: hormigueo, picazón, calambres, cansancio, dolor. Y los signos (importante aquí hacer una brevísima distinción entre síntoma y signo; *síntoma* es un dato subjetivo del enfermo acerca de su padecimiento, y *signo* es el dato de una anomalía, objetivable por un observador como el médico): venas dilatadas y tortuosas con aspectos serpiginosos, saculares, cilíndricos o variculares remedando arañas vasculares.

Algunas cifras nos ayudarán a ponderar el problema: un 25 por ciento de la población general padece varices. Alcanza a más del 50 por ciento en profesiones de riesgo, como dependientas comerciales, restauración y servicios, peluqueras. Un 65 por ciento son mujeres. Las cifras de prevalencia (el número de casos que se presentan en un determinado periodo de tiempo o porcentaje numérico existente en un intervalo específico de tiempo) de las varices variarán según se trate de estadísticas nacionales de salud pública (0,5 a 4 por ciento), estadísticas hospitalarias (10 a 25 por ciento) o estudios epidemiológicos bien controlados (30 a 40 por ciento). Todo esto en España. La posición de las personas en su trabajo es tan importante que la prevalencia de varices es del 33,7 por ciento entre las mujeres que trabajan sentadas frente a un 63,1 por ciento de las que lo hacen de pie.

Se calcula que en la actualidad hay tres millones de pacientes varicosos, cuatrocientos mil con úlceras venosas, una quinta parte activa (ochenta mil pacientes) y un millón y medio de portadoras de insuficiencia venosa crónica.

En cualquier proceso patológico es muy útil analizar los factores que predisponen o favorecen la aparición de una cierta enfermedad. En el caso de las varices, analizamos a continuación los factores de riesgo más estudiados: la edad es para la mayoría de los autores un factor de riesgo, pues coinciden en que a partir de la tercera década de la vida se observa un aumento proporcional de su aparición. Parece haber un cierto predominio del sexo femenino, quizá por las gestaciones y algunos factores hormonales. Sabemos también que las varices forman parte de las enfermedades de la civilización. A la inversa de lo que sucede en los países industrializados, su frecuencia es inferior en los países menos industrializados y sedentarios de África, Asia y Oceanía.

La obesidad también es un factor muy importante. Finalmente los embarazos múltiples y la herencia son factores claros de riesgo.

En la actualidad se cuenta con una batería terapéutica eficaz que va desde los tratamientos externos y conservadores hasta la aplicación quirúrgica del láser. El médico será siempre quien, evaluando al paciente, plantee la mejor alternativa terapéutica para cada paciente concreto.

Para finalizar daremos unos cuantos consejos prácticos a modo de decálogo para prevenir en la medida de lo posible la aparición de las varices y la insuficiencia venosa.

DECÁLOGO DE LA SALUD DE LAS VENAS

1. Controle el exceso de peso.
2. Compense la insuficiencia estática con ejercicios musculares de pantorrilla.
3. Combata la inactividad física; el ortostatismo prolongado y el sedentarismo deben evitarse. Debe realizar caminatas con vendaje elástico adecuado, nadar, hacer bicicleta...
4. Evite la exposición prolongada al calor.
5. Intente no utilizar medias con elásticos, ligas y ropa ceñida.
6. Use calzado adecuado, evitando tacones altos.
7. Consulte con su médico de confianza si le conviene suprimir la terapia hormonal.
8. Adopte medidas posturales como la elevación de las piernas 15-20 cm mediante inclinación de la cama, para favorecer el retorno venoso.
9. Intercale periodos prolongados de pie o sentado con otros de movimiento caminando 5 minutos cada hora. Esta afirmación, razonable en otros contextos, resulta innecesaria tras nuestra reiterada recomendación de caminar más y mejor. Y eso significa caminar más tiempo todos los días.
10. Utilice una contención elástica en forma de vendaje o media, así como una compresión decreciente desde el pie hacia la cintura.

Y no olvide que una de las recomendaciones que siempre ayuda es caminar, caminar y caminar.

VIDA COTIDIANA Y ACTIVIDAD FÍSICA

Hoy en día ya no existe ninguna duda respecto a los beneficios que para la salud de cualquier individuo representa el hacer ejercicio físico, y especialmente caminar. Las pruebas mostradas en capítulos anteriores deberían darnos la confianza suficiente para decidirnos ya a caminar todos los días.

Los testimonios de quienes lo han hecho son la prueba evidente de que se puede. No olvidemos que para cambiar y mejorar, para adelgazar o mantener nuestro peso, debemos también llevar una dieta equilibrada, moderada y variada. Y andar, caminar, llevar a cabo caminatas todos o casi todos los días, por lo que deberemos ser imaginativos y aprovechar todas las circunstancias y momentos del día para realizarlo, tratando de establecer estrategias cotidianas asumibles y realistas.

Caminar, andar, es casi como escribir. Escribimos todo aquello que deseamos comunicar o lo que queremos que no se nos olvide. Andar es escribir las sendas de nuestra vida. Vamos caminando a casi todos los lugares relevantes de nuestra existencia. Además, caminar o escribir tienen como elemento unificador el hecho de la actividad física a desarrollar. La escritura es más sofisticada y está arraigada en la especie (únicamente en el ser humano). Caminar es un acto más humilde y primigenio, pero también profundamente humano y diferenciador.

¡Qué buena pareja, caminar y escribir, dos actividades tan humanas que quien las practica alcanza con humildad en su práctica los privilegios de lo sublime! Camine y escriba sobre su caminar. Le ayudará a CONTINUAR.

La poesía en general ha sido siempre muy elocuente al respecto y no es preciso recordar a los poetas y sus obras para saber la transcendencia de lo que significa caminar. Cuando se inicia un plan de actividad física en el que andar es la base, se debe siempre comenzar con una serie de requisitos previos, con una liturgia inicial.

Todo empieza con la decisión, sabia y madura, de caminar todos los días. Bueno, siendo realista, casi todos los días. Y desde luego sin obsesiones. Este es un plan de gente que es o quiere ser feliz. Gente positiva que encuentra que la vida vale la pena

vivirla. Y si es en salud, mejor. Porque si tres cosas hay en la vida, salud dinero y amor, y el que tenga estas tres cosas que le dé gracias a Dios, si uno tiene amor o dinero, ¿podrá disfrutar de ellos sin salud? Ya se ha comentado, pero es tan cierto...

Creo realmente que la salud es la base de la felicidad y de los proyectos personales y biográficos exitosos. De esta forma, tras decidir que caminar cotidianamente se convierta en un hábito inaplazable, comienza la elección de cómo vestir y calzarse para ir a caminar, pero créanme: esto no es muy importante. Vistan como quieran, cálcense con comodidad.

Calentar y estirar al principio es fundamental, hay que preparar el aparato locomotor (músculos y articulaciones) para la marcha y de esta forma reducir al mínimo la posibilidad de lesiones. Hoy sabemos que cuando se realiza un buen calentamiento las lesiones musculares son poco frecuentes y las molestias al caminar se minimizan. Hablaremos de ello después; ahora me gustaría presentar algunos testimonios de gente que empezó a caminar más y le ha ido bien.

TESTIMONIOS

Nieves ha recuperado gran parte de su autoestima y felicidad caminando y descubriendo cosas cercanas a su entorno al modificar su forma de ir a trabajar: dos paradas antes... o dos paradas después.

Nieves tiene 52 años, es soltera y trabaja en una oficina de 9 a 17 horas. No hace mucho ejercicio y cree que esta gordita. Su pareja le comenta que no está tan mal y que hay cosas más importantes.

«¿Pero estoy gorda o no?», pregunta ella un tanto dudosa tras escuchar que no está tan mal. Él le comenta que no se preocupe, que a él le gusta como está, pero ella no se siente bien. Cuando se mira en el espejo piensa que le sobran unos kilitos y que se encontraría mucho mejor si perdiera unos cuantos. No tiene hijos y, como la genética es importante, dice ella: «La genética es lo que es. Mi madre ya era un poco gordita y yo he salido a ella en muchas cosas. También en esto. Contra la constitución y los genes es difícil luchar».

Entre sus distracciones está el comer bien, ir al cine, la lectura y, aunque no es muy de la televisión, algún que otro programa o películas sí que ve. Claro que le gusta comprar, pero con tranquilidad y sin dispendios exagerados. Lo del ejercicio físico es otra cuestión. No es muy andarina. Y nunca le gustó en exceso el paseo, a no ser que fuera sosegado y de recorridos cortos. En cuanto al gimnasio y los deportes colectivos y recreativos, «ni en la televisión». Sus palabras son elocuentes.

«Bueno, eso ya no es para mi edad. Para las jóvenes sí, pero no para mí, ya no estoy como antes. Estoy como estoy y, aunque lo he intentado, no me suelo “enganchar”. Además me encuentro muy bien y no tengo problemas de salud, que yo sepa, claro».

Nuestra amiga Nieves se equivoca o percibe de forma errónea un par de cosas. Seguramente tendrá unos cuantos kilos de más y es muy importante adecuar su peso a su talla. Pero además su espejo delatador le devuelve una imagen que a ella no le gusta. Sus errores se centran en su escepticismo acerca de que se pueda perder peso y, en consecuencia, verse mejor, pues lo de «es cosa de jóvenes» resulta grotesco con 52 años. Está entrando en una época excepcional de la vida de las mujeres y de desarrollo de una parte de la feminidad no relacionada con la reproducción biológica, lo que le permite cotas de libertad inmensas que, con responsabilidad y autoestima razonable, puede transformar en algo fantástico.

Está iniciando una etapa que me atrevo a calificar de prodigiosa por la gran cantidad de cosas que se pueden hacer y que, con sentido vital, se deben realizar logrando disfrute y felicidad.

Nieves empezó hace unos meses un programa sencillo pero metódico de actividad física basada en caminatas por distintos lugares a la vez que incorporó un plan dietético simple y muy saludable.

Su testimonio actual es una referencia para todas las mujeres que puedan leer este libro:

«Hace más de seis meses que comencé a caminar mucho más de lo que lo hacía. He descubierto cosas nuevas y muy gratificantes. Ahora voy a trabajar en transporte público y me bajo un par de paradas antes de la que habitualmente usaba, que era la más próxima a mi oficina. La vuelta a casa la hacía muchos días en taxi, casi todos. Hoy en día solo lo cojo excepcionalmente y no por el dinero, que también, sino porque así camino a la parada de autobús en la que bajo por las mañanas y que está a casi 600 metros de mi trabajo. Cuando llego en autobús cerca de mi casa bajo dos paradas antes y camino otros 600 metros más o menos. Cuando me doy cuenta de que por caminar un poco antes y después del trabajo ya he hecho 1 kilómetro y 200 metros me digo a mí misma que algo bueno está pasándome. Me siento más persona. Estoy mucho más alegre y la verdad es que me siento mucho mejor y no solo físicamente, sino que también en lo mental.

»A propósito, al bajar dos paradas antes de mi llegada a casa, descubrí una tienda nueva que, claro, al no caminar, no conocía mucho. Tiene un montón de cosas que me fascinan. Lo de caminar más en mi caso ha sido decisivo en otro de los cambios que me están haciendo la vida mejor: he redescubierto una tienda de productos ecológicos, vegetarianos y de temas alternativos que tenía olvidada y que me ayuda mucho a conseguir con facilidad algunos alimentos y condimentos nuevos, ahora que estoy cambiando (¡ya he cambiado mucho y espero seguir así!) y aprendiendo a alimentarme de forma más racional y ajustada a mis necesidades y gustos.

»Cuando pienso que todo este cambio que estoy experimentando lo he hecho yo sola, me digo a mí misma mirándome en el espejo que a veces todo depende de tratarse con cariño pero con cierta exigencia, aceptando que las cosas cuentan y que tenemos que esforzarnos. Pero que vale la pena, porque yo soy lo más importante de mi vida. Si yo no estoy bien no podré disfrutar de los que quiero ni de los que me quieren. Por eso digo con todo entusiasmo: “¡LEVÁNTATE, ANDA Y SÉ FELIZ!”».

Ana ha recuperado el caminar no solo en el parque sino también en la ciudad. Ahora disfruta viendo cosas y gente nueva, es decir, viviendo más.

Ana tiene 50 años, está casada y tiene tres hijos de 24, 20 y 17. Trabaja en las tareas del hogar como actividad preferente y podría disponer de cierto tiempo para salir, dadas las edades de sus hijos, pero reconoce que está tan atareada que realmente no puede dedicar el tiempo que ella querría a hacer ejercicio físico. Sabe que lo necesita, que su médico se lo ha recomendado en más de una ocasión, y lo cierto es que no le ha hecho mucho caso. Tiene el colesterol un poco alto y la tensión le ha subido bastante en los últimos tiempos; de hecho, ya toma un medicamento para bajar la tensión y, en ocasiones, más de las que ella desearía, se ha tomado alguna pastilla para dormir. Tiene ya alguna irregularidad con

su regla y sabe que es normal con su edad. Ha notado además que ha aumentado bastante de peso. El periodo climaterio en el que está entrando no contribuye, precisamente, a aliviar sus problemillas.

«Estas cosas comienzan ahora y ya no se detienen. Lo cierto es que estoy bastante estresada y ansiosa. Mis hijos son bastante autónomos ya. De hecho, la mayor terminó la carrera el año pasado y vive gran parte del tiempo fuera. Los dos pequeños, no tan pequeños, aún viven en casa y sus estudios no les dejan mucho tiempo para ayudarme; me necesitan mucho. Mi marido llega tarde del trabajo y tampoco es muy colaborador (aun siendo un hombre fenomenal). Yo llevo una carga enorme y estoy ansiosa, irritable, y encima me veo cada vez peor».

Ana es una persona que refleja una situación habitual de ama de casa muy atareada con responsabilidades poco reconocidas socialmente como son las tareas del hogar y que, a pesar de tener una relación estable con su pareja e hijos, sigue dando mucho a los demás y dándose poco a ella misma. Su principal error se centra en que debe dedicarse más tiempo a sí misma en actividades que mejoren su estado de bienestar y su salud.

Ana decidió hace ya tres meses que iba a cambiar algunas cosas decisivas de su vida cotidiana. Cosas sencillas pero que dieran a su vida un sentido de responsabilidad hacia ella misma más real y constante. Su cambio más radical fue dedicar una hora diaria a caminar por un parque cercano y a pasear con su marido al menos un par de fines de semana por el centro de la ciudad, comprando alguna cosa que les falte o les interese, disfrutando de la vida de la ciudad y de lo que las tiendas más pequeñas y especializadas ofrecen.

«No he dejado de ir a comprar a las grandes superficies. Lo hacemos al menos un par de veces al mes, pero he recuperado junto a mi marido el placer de pasear y disfrutar de la ciudad viendo tiendas y cosas que ni conocía. De hecho, la semana pasada fuimos a un barrio nuevo de nuestra ciudad que no conocíamos y que nos encantó. Han inaugurado un pequeño museo y lo disfrutamos mucho. Son cosas aparentemente banales, pero que antes no hacía. En estos tres meses en que he caminado una hora diaria desde que comencé mi programa de mejora personal he perdido tres kilos y estoy muy contenta. De hecho, mi médico me ha comentado que si sigo así me retirará la medicina para la tensión. Además, cuando camino alguna tarde después de las 19 y antes de empezar la cena, duermo mejor y me siento más descansada al día siguiente. Tengo que decir que por primera vez estoy haciendo una dieta muy normalita, pero que al combinarla con las caminatas me está yendo muy bien. Estoy contentísima».

Ana pasó unas semanas difíciles durante el segundo mes, pues, según ella, no notaba nada: «Era muy descorazonador venir de caminar con todo mi interés y entusiasmo y ver que solo perdía unos gramos a la semana. Además, estaba haciendo mi dieta con cierto rigor. Estos resultados me desalentaron, pero tuve el respaldo de una amiga que me ayudó muchísimo y que se vino conmigo a caminar durante un par de semanas. Fue tan importante que hoy en día creo que sigo gracias a ella. De hecho,

quedamos una o dos veces por semana y la verdad es que es muy agradable. He descubierto que a ella también le gusta mucho la pintura y hemos quedado para ir juntas al museo y caminar un extra la semana que viene. Es fantástico incorporar un extra a mi contabilidad de gasto calórico visitando un museo. Es agradabilísimo. Cultura y ejercicio físico. ¡Se puede hacer!».

María ha descubierto que con orden y caminatas todo le va mejor. Además, como le gusta mucho la música, camina escuchando a sus músicos predilectos.

María tiene 45 años, dos hijos de 9 y 6 años, está separada de su marido y tiene tanto lío con los niños y su trabajo que se ha olvidado un poco de ella. Es habitual y comprensible que las prioridades de la madre se impongan y que cueste reelaborar un plan cotidiano en el que María, que está con un ligero sobrepeso y que no le gusta estar así, decidiera cambiar, no sin esfuerzo, y planificarse caminatas todos los días (excepto los sábados, que los dedica a ir con sus hijos a actividades deportivas, aunque entonces aprovecha para caminar mientras ellos juegan y se divierten).

Los fines de semana que sus hijos están fuera con su expareja se ha apuntado a un club de senderismo que le ha ayudado muchísimo. Las caminatas en el campo le han hecho recuperar actividades que casi había olvidado de cuando era más joven y salía de excursión.

«No me veía capaz de sobreponerme a las circunstancias de cuidar a mis hijos y cuidar de mí a la vez. Era un reto que conseguí sobre todo con ilusión y coraje. La mezcla de estas dos cosas hizo que me revolucionara. Hoy camino casi todos los días, y mucho. Voy a comprar casi siempre caminando y soy capaz de redescubrir mi ciudad en muchas ocasiones.

»Lo que es una gozada son los fines de semana en el campo y la montaña. Estoy muy contenta, pues llevo ya cuatro meses con este plan, estoy modelando mi cuerpo y he logrado ajustar mi dieta.

»Lo que sí es cierto es que solo caminando no hubiera ajustado tanto mi peso. Tuve que sacrificarme un poquito, tampoco tanto, y además tomo más verdura y fruta, lo que, según mi médico, es lo mejor que he hecho en términos de mejora dietética. Ahora estoy tratando de dejar de fumar. Sé que eso es más difícil. Fumo menos que antes; lo peor es quitarme los cigarrillos de después de comer o los pitillos cuando salgo con amigos; eso aún lo veo complicado. Pero lo cierto es que cuando camino a buen ritmo, no fumo, y desde que salgo al campo los fines de semana que voy con el club, no fumo; me sorprendo yo misma y ahora empiezo a estar cada vez más segura de que podré lograrlo.

»Todo empezó con una conversación con una amiga que había leído que el cerebro humano es capaz de aprender a cualquier edad y que el resultado de aprender cosas nuevas es que puedes modificar hábitos y cambiar circunstancias de la vida por tu

voluntad, no porque las circunstancias me venzan sin yo poder hacer nada, como me ha pasado en otras ocasiones.

»¡He cambiado y lo estoy haciendo con mis amigos, con mis hijos y conmigo misma!«.

CAMINAR Y DIETA

La alimentación es uno de los factores esenciales que contribuyen a mantenernos vivos. Al alimentarnos incorporamos las sustancias (nutrientes) necesarias que aportan la energía precisa para la vida. Diversos conceptos basados en la evidencia científica nos ayudarán a comprender y aclarar de forma definitiva los distintos conceptos que se barajan a diario en los medios de comunicación y en nuestro día a día.

Los seres humanos obtenemos la energía necesaria para la actividad física y mental de los nutrientes que ingerimos a través de los alimentos en la dieta cotidiana. La nutrición es una disciplina científica que estudia y analiza los procesos mediante los cuales se ingieren y utilizan los nutrientes. La dieta consiste en cómo, cuánto y qué clase de alimentos se deben tomar diariamente. Los nutrientes son las sustancias químicas que se encuentran en los alimentos. Los llamados micronutrientes constituyen la base de la dieta. Aportan sustancias para el crecimiento y la disposición de energía, así como para el mantenimiento de las funciones vitales. Son los hidratos de carbono, las grasas, las proteínas, los macrominerales (calcio, hierro, sodio, potasio y cloro) y el agua. Los micronutrientes lo constituyen las vitaminas y otros minerales. Son esenciales en la regulación y la actividad de las reacciones bioquímicas.

Los hidratos de carbono o azúcares llegan a la sangre desde el intestino después de la digestión y de allí van al hígado. Posteriormente se utilizan por los tejidos del organismo, almacenándose una parte de ellos en los músculos y el propio hígado. Cuando estos depósitos están repletos, los azúcares sobrantes se almacenan en forma de grasas. Este es el mecanismo por el que los hidratos de carbono hacen engordar cuando se consumen cantidades por encima de las necesarias o no se realiza ejercicio físico diariamente. Sin embargo, debe hacerse la salvedad de que la mayoría de las grasas almacenadas en el organismo proceden de las que se ingieren en la dieta.

Las grasas de la dieta, una vez absorbidas, son almacenadas en el tejido adiposo del organismo situado básicamente debajo de la piel alrededor de los órganos internos y en el músculo. Este almacén de grasas (que es energía disponible para cuando se necesite) es, pues, el elemento a controlar con más interés e intensidad.

Con respecto a las proteínas podemos decir que en términos generales no existen depósitos semejantes a los que existen para las grasas e hidratos de carbono y que, tras su absorción como aminoácidos y pasar por el hígado, cumplen su principal función como reparadores de tejidos dañados, en especial, y en relación al ejercicio físico, como el músculo.

La energía necesaria para que el músculo desarrolle actividad física se obtiene fundamentalmente de los hidratos de carbono y de las grasas, siendo el papel de las proteínas, energéticamente hablando, poco relevante.

Al inicio de la actividad física, la energía rápida se obtiene principalmente de los derivados químicos del metabolismo (de los hidratos de carbono, mayoritariamente). La

estructura química básica en el inicio y primeros momentos de la actividad física es el llamado ATP (adenosín trifosfato), molécula química esencial en todos los procesos energéticos de las células humanas.

La energía que se obtiene mayoritariamente de las grasas comienza a producirse en fases temporales avanzadas del ejercicio, es decir cuando se lleva más de 20 minutos. De esta sencilla aproximación se puede deducir que la pérdida del exceso de grasa corporal deseable en todo proceso de adelgazamiento exige ejercicio físico prolongado en el tiempo, además de hacerlo con entrenamiento y gradualidad.

Con independencia de estas ideas, lo esencial para cualquier plan de ejercicio físico saludable es empezar poco a poco, sin excesos ni prisas, y seguir una alimentación sana y completa dentro de una dieta equilibrada y ajustada. El médico de confianza que toda persona interesada en su salud debe tener será el asesor idóneo para individualizar cualquier dieta para el plan de ejercicio físico que todos debemos tener. Sin embargo, algunas ideas esbozadas en el decálogo que sigue pueden servir de ayuda en una primera fase.

DECÁLOGO NUTRICIONAL BÁSICO

1. Tome una dieta variada. No existen alimentos completos por sí solos. Cabe recordar que los seres humanos somos omnívoros (podemos comer de todo).
2. Siga una dieta básica de cereales, frutas, verduras y hortalizas. Varias raciones al día.
3. Consuma alimentos con bajo contenido en grasas saturadas. La grasa de elección es el aceite de oliva.
4. Coma pescado al menos 2 veces a la semana. Siempre más que carne.
5. Los lácteos son esenciales en la niñez y juventud, así como en situaciones como embarazo y lactancia.
6. Establezca pautas de alimentación regulares y equilibradas, en 4 y 5 tomas al día.
7. Desayune y coma fuerte, y cene de forma frugal. Entre horas, tome fruta o zumos.
8. Modere al máximo el consumo de alcohol. Beba agua con asiduidad.
9. Debe masticar bien, comer con tranquilidad y disfrutar del tiempo de la comida.
10. Consulte con su médico las dudas nutricionales y dietéticas que tenga.

Solemos decir «estar a dieta» como sinónimo de una privación parcial o casi total de comer. La dietética estudia la forma de proporcionar a cada persona o grupo de personas los alimentos necesarios para su adecuado desarrollo, según su estado fisiológico y sus circunstancias. Es decir, que analiza, decide y aplica los fundamentos científicos y la tecnología de la nutrición generando dietas adecuadas para las personas sanas y enfermas.

La adecuación de la dieta a las necesidades reales de cada persona es uno de los grandes retos a los que nos enfrentamos cotidianamente cada uno de nosotros. La

utilización de conceptos y calificativos como «equilibrada», «moderada», «saludable» o «ajustada» suelen resultar un tanto ambiguos y en ocasiones poco prácticos.

En principio una dieta adecuada, equilibrada o saludable sería «aquella que contiene la energía y todos los nutrientes en cantidad y calidad suficientes para mantener la salud».

Lo cierto es que hay muchas, y la elección de la más correcta según todos los condicionantes del individuo puede casi convertirse en un arte. Por eso hablamos de la ciencia de la nutrición y del arte de la dietética, en la que también interviene la gastronomía o el arte de preparar los alimentos que elijamos en una buena comida: equilibrada, apetecible, con buena digestibilidad.

Los componentes de los alimentos que llevan a cabo las funciones fisiológicas son los nutrientes. Un nutriente es toda sustancia esencial para el mantenimiento de la salud que, sin embargo, a diferencia de otras, no puede formarse o sintetizarse dentro de nuestro organismo, por lo que debe ser aportada desde el exterior, a través de los alimentos de la dieta. A algunos nutrientes se les denomina esenciales, pues son absolutamente precisos para la vida.

Todos los nutrientes están ampliamente repartidos en los alimentos, de manera que la dieta tiene una importante función suministrando todas las sustancias esenciales. Es importante recordar que no hay ninguna dieta ideal ni tampoco ningún alimento completo del que podamos alimentarnos exclusivamente, puesto que ninguno aporta todos los nutrientes necesarios. Solo la leche materna (para los humanos la mejor) puede considerarse un alimento completo durante los primeros meses de vida.

Composición del cuerpo, peso normal, sobrepeso y obesidad

Composición corporal, peso ideal

Un análisis químico completo de la composición corporal del hombre indica que está formado por materiales similares a los que se encuentran en los alimentos, pues no olvidemos que el hombre es producto de su propia nutrición.

El cuerpo de un hombre joven sano de unos 65 kg de peso está formado por unos 11 kg de proteína, 9 kg de grasa, 1 kg de hidratos de carbono, 4 kg de diferentes minerales (principalmente depositados en los huesos), 40 kg de agua y una cantidad muy pequeña de vitaminas.

El estudio de la composición corporal es un aspecto importante de la valoración del estado nutricional, pues permite cuantificar las reservas corporales del organismo y, por tanto, detectar y corregir problemas nutricionales como situaciones de obesidad (en las

que existe un exceso de grasa) o, por el contrario, desnutriciones, en las que la masa grasa y la masa muscular podrían verse sustancialmente disminuidas.

Así, a través del estudio de la composición corporal, se pueden juzgar y valorar la ingesta de energía y los diferentes nutrientes, el crecimiento o la actividad física. Los nutrientes de los alimentos pasan a formar parte del cuerpo, por lo que las necesidades nutricionales dependen de la composición corporal.

Compartimentos corporales

El cuerpo humano, nuestro cuerpo (que debemos cuidar de forma permanente y mimosa), está formado por diversas sustancias y tejidos tales como agua, grasa, hueso, músculo, etc. El agua es el componente más abundante (recordemos siempre la importancia de una buena hidratación), constituye más de la mitad del peso del cuerpo y, según la edad, alcanza una proporción de casi el 70 por ciento en los jóvenes y casi el 55 por ciento en las personas más mayores. Es, pues, un componente fundamental de nuestro organismo, y su cantidad depende de la composición corporal de la edad y el sexo: disminuye con la edad y es menor en las mujeres. No dejaremos nunca de recomendar que se beba agua como lo más humano y natural; eso sí, sin pasarse y desde luego cuando uno empiece a tener sed, que es el mecanismo normal para saber cuándo la necesitamos y cuánta debemos repostar.

Para el logro de los objetivos que nos interesan en este libro —la pérdida de peso y/o su mantenimiento en unos niveles satisfactorios (los que uno desee de verdad)— resulta muy útil utilizar una diferenciación de los tejidos en nuestro organismo en tejido magro y tejido grasa:

- El tejido magro o masa libre de grasa (MLG) suele representar el 80 por ciento y en él quedan incluidos todos los componentes funcionales del organismo implicados en los procesos metabólicamente activos. Por ello, los requerimientos nutricionales están generalmente relacionados con el tamaño de este compartimento; de ahí la importancia de conocerlo. El contenido de la MLG es muy heterogéneo e incluye huesos, músculos, agua extracelular, tejido nervioso y todas las demás células que no son adipocitos o células grasas. La masa muscular o músculo esquelético (40 por ciento del peso total) es el componente más importante de la MLG (50 por ciento) y es reflejo del estado nutricional de la proteína. La masa ósea, la que forma los huesos, constituye un 14 por ciento del peso total y un 18 por ciento de la MLG.
- El compartimento grasa, tejido adiposo o grasa de almacenamiento constituye el 20 por ciento y está formado por adipocitos. La grasa, que a efectos prácticos se considera metabólicamente inactiva, tiene un importante papel de reserva y sirve para el metabolismo hormonal, entre otras funciones. Se

diferencia, por su localización, en grasa subcutánea (debajo de la piel, donde se encuentran los mayores almacenes) y grasa interna o visceral. Según sus funciones en el organismo, puede también dividirse en grasa esencial y de almacenamiento.

La cantidad y el porcentaje de todos estos componentes son variables y dependen de diversos factores como la edad o el sexo, entre otros. La MLG es mayor en hombres y aumenta progresivamente con la edad hasta los 20 años, disminuyendo posteriormente en el adulto. El contenido de grasa, por el contrario, aumenta con la edad y es mayor en las mujeres. Una vez alcanzada la adolescencia, las mujeres adquieren mayor cantidad de grasa corporal que los hombres y esta diferencia se mantiene en el adulto, de forma que la mujer tiene aproximadamente un 20-25 por ciento de grasa mientras que en el hombre este componente solo supone un 15 por ciento o incluso menos.

Hay también una clara diferencia en la distribución de la grasa. Los hombres tienden a depositarla en las zonas centrales del organismo, en el abdomen y en la espalda, mientras que en las mujeres se encuentra preferentemente en zonas periféricas (en caderas y muslos). Esta diferente distribución permite distinguir dos somatotipos: el androide o en forma de manzana en el caso de los hombres y el ginecoide o en forma de pera en las mujeres. El primero puede representar un mayor riesgo para desarrollar algunas enfermedades crónico-degenerativas. Con la edad se produce una internalización de la grasa y un aumento del depósito en las zonas centrales del cuerpo. La relación entre la circunferencia de cintura y la circunferencia de cadera (RCC) permite estimar este riesgo.

El ejercicio físico también condiciona la composición corporal. Los atletas tienen mayor cantidad de MLG y de agua y menor cantidad de grasa.

Cuando nos enfrentamos a valorar nuestras medidas resulta muy útil recurrir de nuevo a los métodos de la ciencia para estar seguros de que nos aproximamos a lo más cierto; en este caso, hay una disciplina llamada antropometría (*antropos* = hombre, *metría* = medida) que nos puede ayudar. Su objeto es cuantificar los principales componentes del peso corporal e indirectamente valorar el estado nutricional mediante el empleo de medidas muy sencillas como el peso, la talla, la longitud de las extremidades, los perímetros o las circunferencias corporales, la medida de espesores de pliegues cutáneos, etc., y, a partir de ellas, calcular diferentes índices que permiten estimar la masa libre de grasa y la grasa corporal.

Dos de los índices más utilizados en la actualidad son el Índice de Masa Corporal (IMC) y la relación circunferencia de cintura/circunferencia de cadera (RCC).

Peso ideal

El peso —la suma de todos los compartimentos— es un marcador indirecto de la masa proteica y de los almacenes de energía. Para interpretar el peso y la talla se usan las tablas de referencia, específicas para cada grupo de población. Pero ¿cuál es el peso corporal ideal? Establecer el peso ideal no es fácil, pues hay que tener en cuenta todos los factores implicados. Además, «ideal», ¿en términos de qué? ¿De salud, de estética, de belleza, de rendimiento...? El peso deseable debería ser aquel que dé lugar a una salud óptima y a un mínimo riesgo de enfermedades.

Índice de Masa Corporal (calcule su IMC)

Un parámetro muy útil para juzgar la composición corporal es el índice de masa corporal (IMC) o índice de Quetelet:

$$\text{peso (kg)} / \text{talla} \times \text{talla (m)}$$

Es un índice de adiposidad y de obesidad, pues se relaciona directamente con el porcentaje de grasa corporal (excepto en personas con una gran cantidad de masa magra, como deportistas o culturistas).

Puede usarse para calcular el porcentaje de grasa introduciendo el valor del IMC en la siguiente fórmula:

$$\% \text{grasa} = 1,2 \times \text{IMC} + 0,23 \times \text{edad (años)} - 10,8 \times \text{sexo} - 5,4$$

Siendo sexo = 1 (en el caso de los hombres) y 0 (para las mujeres)
(Deurenberg, 1991)

También es un índice de riesgo de hipo e hipernutrición y, por tanto, de las patologías asociadas a ambas situaciones, especialmente de las enfermedades crónico-degenerativas (enfermedad cardiovascular, diabetes, algunos tipos de cáncer, etc.). Se ha observado una relación en forma de jota entre el IMC y la mortalidad total, de manera que tanto los IMC muy bajos como los muy altos se relacionan con un mayor riesgo para la salud.

Índice de Masa Corporal adecuado (calcule su IMC)

Se estima que los límites aceptables del IMC —aquellos que se asocian con un menor riesgo para la salud y por tanto con una mayor expectativa de vida— están comprendidos entre 19-25 kg/m².

Un IMC inferior a 15 en ausencia de cualquier desorden físico o psíquico se utiliza como diagnóstico de anorexia nerviosa, un trastorno alimentario muy frecuente en la actualidad.

IMC [PESO (KG)/TALLA ² (M)]		
	CLASIFICACIÓN DE LA OMS	DESCRIPCIÓN POPULAR
< 18,5	Bajo peso	Delgado
18,5-24,9	Adecuado	Aceptable
25,0-29,9	Sobrepeso	Sobrepeso
30,0-34,9	Obesidad grado 1	Obesidad
35,0-39,9	Obesidad grado 2	Obesidad
> 40	Obesidad grado 3	Obesidad

IMC ADECUADO SEGÚN EDAD	
EDAD (AÑOS)	IMC [PESO (KG)/TALLA ² (M)]
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-65	23-28
> 65	24-29

Fuente: *Diet and Health*, National Research Council, Washington, 1980.

Hay que tener en cuenta que el IMC no refleja directamente composición corporal. Para mucha gente «sobrepeso» significa exceso de grasa y, sin embargo, esto no siempre es así. Los atletas con huesos densos y músculos bien desarrollados podrían tener sobrepeso de acuerdo con el índice que estamos comentando. Sin embargo, tienen poca grasa. Un culturista puede ser considerado con sobrepeso aunque no tenga grasa y, de la misma forma, una gimnasta china pequeña quedaría incluida en el rango de bajo peso aunque esté completamente sana. Por el contrario, la gente inactiva, muy sedentaria, puede tener un IMC y un peso adecuados cuando, de hecho, seguramente, tiene demasiada cantidad de grasa.

CÓMO CAMINAR NOS AYUDA A MANTENER NUESTRO PESO O A PERDER EL QUE NOS SOBRA

Que en nuestra sociedad el aumento de peso se ha convertido en un problema no le sorprende a nadie y con toda probabilidad pocas serán las personas que lean este libro a quienes no les preocupe.

El aumento de peso por encima de lo considerado como normal o recomendable (fundamentado en estudios médico-científicos) está casi siempre provocado por la acumulación excesiva de grasa en diferentes grados, pudiendo ser generalizada o localizada.

Según el IMC, se diferencia entre sobrepeso y obesidad: cuando está comprendido entre 25,0 y 29,9 kg/m², hablamos de sobrepeso, y si es superior a 30 kg/m² se considera obesidad.

Adicionalmente, en los últimos años se le está dando gran importancia a otro elemento: la cantidad de grasa abdominal. La distribución central de la grasa puede ser incluso más crítica que la grasa total como factor de riesgo de enfermedades crónico-degenerativas, especialmente de las enfermedades cardiovasculares, que además de ser crítica en los varones, comienza a ser muy importante en las mujeres en edades medias de la vida y en periodo ya menopáusico. Está muy relacionada con una mayor aparición de intolerancia a la glucosa y los azúcares, así como de aumento de presión arterial y aumento de lípidos sanguíneos. Es lo que en medicina denominamos *síndrome metabólico* y para el cual, además de los tratamientos que los médicos prescriban, conviene llevar un estilo de vida saludable, con buenas caminatas.

La medida que valora la distribución de la grasa en nuestro organismo es la relación entre la circunferencia de cintura y la circunferencia de cadera (RCC). Una cifra alta, generalmente más frecuente en los varones, se traduce en una obesidad androide o central con un depósito de grasa preferentemente en el abdomen y en la parte alta del cuerpo (hombros), lo que puede suponer mayor riesgo para la salud. Una cifra baja, más característica de las mujeres, refleja depósitos de grasa periféricos en las caderas y muslos, y se define como de tipo ginecoide.

RIESGO RCC	EN HOMBRES	EN MUJERES
Bajo	0,83-0,88	0,72-0,75
Moderado	0,88-0,95	0,78-0,82
Alto	0,95-1,01	> 0,82
Muy alto	> 1,01	

La circunferencia de cintura se usa también como una medida indirecta de la grasa abdominal y se recomienda su uso, junto con el IMC, para predecir el riesgo. Una

circunferencia de cintura de más de 88 cm para mujeres y de más de 102 cm para hombres indica un elevado riesgo.

La obesidad puede considerarse como una enfermedad crónica de complicada naturaleza, que afecta a un porcentaje considerable de la población. Es un factor de riesgo en la enfermedad cardiovascular, la resistencia a la insulina, la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer. De hecho, la reducción de peso da lugar a una importante mejora en la diabetes, en los lípidos sanguíneos y en la sensación general de bienestar. Para muchas personas es además una cuestión estética que puede dar lugar a problemas psíquicos y sociales.

POSIBLES BENEFICIOS DE UNA PÉRDIDA DE PESO
DE UNOS 10 KG (TRUSWELL, 1999)

- Presión arterial.
Disminución de 10 mmHg en la sistólica.
Disminución de 20 mmHg en la diastólica.
- Diabetes.
Reducción de los niveles de glucosa en ayunas aproximadamente a la mitad.
- Lípidos plasmáticos.
Reducción de un 10 por ciento en el colesterol total.
Reducción de un 15 por ciento en el colesterol-LDL.
Reducción de un 30 por ciento de los triglicéridos.
Aumento en un 8 por ciento en el colesterol-HDL.
- Mortalidad.
Disminución de más de un 20 por ciento en la mortalidad total.

La etiología (la causa, lo que la provoca) de la obesidad es multifactorial, pero parece estar, al menos parcialmente, mediada a través de mecanismos genéticos. Se sabe que influyen en su desarrollo y mantenimiento diversos factores ambientales, metabólicos, bioquímicos, psíquicos, sociales, culturales y fisiológicos.

En la mayoría de los casos, es el resultado de un balance positivo de energía, es decir, de una mayor ingesta calórica con respecto al gasto diario. La evidencia más fuerte indica que la prevalencia de obesidad ha aumentado como consecuencia de una disminución del gasto energético (menor actividad física) que no se ha compensado por una reducción equivalente en la ingesta de alimentos. Variaciones pequeñas y a corto plazo de la ingesta calórica son compatibles con el mantenimiento del peso.

Puesto que la ingesta dietética y la actividad física —dos de las causas modificables de la obesidad— son los mayores contribuyentes, los principales objetivos del tratamiento irán encaminados a marcar unas pautas dietéticas y de actividad física que permitan reducir y mantener el peso. El verdadero éxito del tratamiento de la obesidad se logra cambiando definitivamente los hábitos alimentarios y de vida (y cuanto antes,

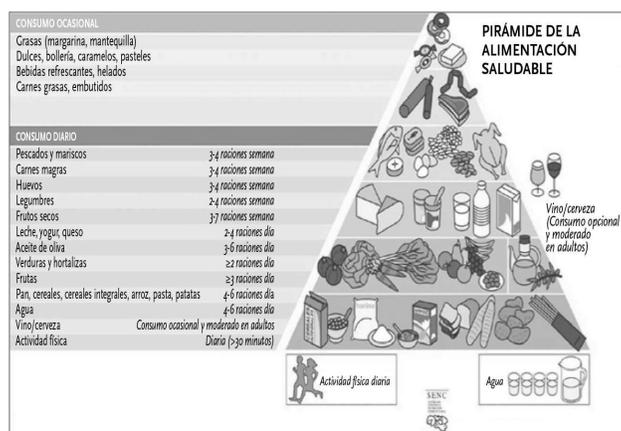
mejor). Si la educación sanitaria se instaura desde las primeras etapas de la vida, más fácil será llevar una dieta sana y equilibrada.

Caminar de forma programada y habitual, unido a una dieta moderada y equilibrada, es el fundamento de cualquier plan de mantenimiento o mejora de la salud y del aspecto físico de cualquier persona.

Para poder calcular y planificar una dieta acorde con los objetivos de cualquier caminante que quiera mantener o perder peso, hay un modelo que ayuda a realizar la tarea: la pirámide nutricional.

LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL

La pirámide nutricional para una alimentación saludable es un modelo visual muy ilustrativo de con qué frecuencia y en qué cantidad relativa se deben tomar los alimentos de los distintos grupos. La que aquí usamos es la de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.



Fuente: SENC, 2004.

Hemos reproducido de la misma fuente de la SENC esta tabla que, por su practicidad, sencillez y base científica, explica con claridad el concepto de ración y su aplicación en el día a día.

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA RECOMENDADA	PESO DE CADA RACIÓN EN CRUDO Y NETO	MEDIDAS CASERAS
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día + formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o 1 panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	> 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
Frutas	> 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cereales, fresas... 2 rodajas de melón
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera

Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 yogures 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescado	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana (alternar su consumo)	100-125 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo 1-2 huevos
Legumbres	3-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderada		
Dulces, <i>snacks</i> y refrescos	Ocasional y moderada		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderada		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	1 vaso o copa
Cerveza o vino	Opcional y moderada en adultos	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso o botellín
Práctica de actividad física	Diaria	> 30 minutos	Caminar a buen ritmo

Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), 2004.

CONSUMO CALÓRICO SEGÚN ACTIVIDAD FÍSICA		
Ligera <4 kcal/min Andar Pasear	Moderada 4-6 kcal/min Andar rápido Trotar Bicicleta en llano Bailar	Intensa 7-12 kcal/min Correr <i>Squash</i> Esquí Natación

EL CAMBIO COMIENZA CON LA HUMILDAD DEL PRIMER PASO: LO VOY A HACER

Ahora comienza el momento decisivo del cambio para lograr caminar más y mejor.

Hablaremos de cómo hacerlo, esbozaremos un plan que ayude a caminar todos los días poco a poco (sin prisas pero sin pausas) e incluso daremos algunas claves estacionales para no detenerse por la lluvia o el frío.

PRIMERO LO PRIMERO. LOS REQUISITOS PREVIOS: VESTIMENTA, ZAPATILLAS, ESTIRAMIENTOS Y CALENTAMIENTO

Podría decirse, quizá exagerando, que la salud es la base de la felicidad y de los proyectos personales y biográficos exitosos. Es el primer pilar del cumplimiento del plan vital que nos reconcilia con nuestras perspectivas, anhelos y esperanzas.

Ya hemos dado muchos pasos (nunca mejor dicho) en un libro dedicado a enseñar a caminar, a aprender a caminar más y mejor. Una de las primeras cosas que hemos de analizar y decidir es cuándo y cómo hacerlo.

Tras decidir caminar cotidianamente como un hábito inaplazable, comienza la elección de cómo vestir y calzarse para hacerlo.

La elección del calzado para caminar representa una cuestión más importante y significativa de lo que parece. Algunos la pueden calificar de poco relevante pero no es baladí. La sensación de comodidad y ajuste adoptado al pie son los requisitos básicos que debe tener el calzado para caminar. En el caso de las zapatillas, en el mercado pueden encontrarse hoy en día muchísimas ofertas y modelos con los diseños que más nos atraigan y que incorporan, además, mejoras técnicas en las suelas y plantillas que hacen muy agradable la experiencia de calzarse para caminar.

Hay que elegir un calzado de buena calidad, ligero en la zona del antepié (empeine) y realizado con un material que permita la transpiración (fenómeno fisiológico que acontece siempre que se produce actividad física y que es necesario para la regulación de la temperatura corporal). Ejemplos paradigmáticos son el cuero natural, el nailon u otros materiales sintéticos similares. La parte de la zapatilla que cubre el talón debe ser muy firme, a diferencia de la parte anterior, que debe proporcionar flexibilidad y soporte. El ajuste de la zapatilla al pie es fundamental, por lo que es preciso probarse muy bien y con tranquilidad el modelo que elijamos. Es preciso probarse la zapatilla con los calcetines que se vayan a usar, siendo recomendable hacerlo por la tarde ya que los pies se van hinchando durante el día. Es importante que la zapatilla quede bien ceñida pero que no resulte apretada con el calcetín. Debe tenerse la sensación de tener espacio suficiente para que los dedos se muevan.

La elección de calcetines deportivos también es importante. Los especialistas suelen recomendar calcetines acolchados de fibra acrílica, ya que tienden a expulsar el exceso de sudor (basta recordar que unos pies en movimiento al caminar pueden producir entre 12 y 18 centilitros de sudor a través de sus 250.000 glándulas sudoríparas). En general, los tejidos sintéticos especiales resultan mejores que el algodón o la lana, aunque no deben desecharse estos materiales, que a algunas personas les resultan más agradables.

No debe olvidarse comprobar el ancho del calzado, que deberá ajustarse a la parte más ancha del pie. Debemos asegurarnos de que el arco del pie está bien soportado y nos provoca una sensación de comodidad. Es esencial que la parte alta del talón de la zapatilla esté acolchada y que no se le clave en el talón ni toque los maleolos del tobillo.

La vestimenta para caminar debe ser cómoda y razonablemente ajustada a nuestra anatomía. Podemos usar las prendas que mejor nos sienten, desde chándales o camisetas hasta sudaderas o chubasqueros, siempre determinados por nuestros gustos y por las condiciones de temperatura y humedad del día y el lugar donde caminemos. Acabamos de comentar la importancia de unos buenos calcetines y un buen calzado, pero no olvidemos los guantes y el gorro o la visera (incluso una braga) si el frío es intenso y nos hace sentir más cómodos. Tampoco está de más valorar la incorporación de algunos complementos como gafas, pulsómetro o podómetro, así como reloj o cronómetro que nos permitan registrar nuestra actividad y medir las condiciones de nuestras caminatas.

Asimismo, la ropa que utilicemos para caminar durante los meses de calor debe ser la adecuada a las temperaturas de la época del año y a sus condiciones medioambientales con el fin de protegernos del calor y sus consecuencias. La ropa para caminar en verano debe ser holgada, de colores claros para que refleje la luz del sol si realizamos la actividad al aire libre y preferentemente de algodón para que absorba el sudor o de materiales transpirables que favorezcan la pérdida de calor corporal y contribuyan a la termorregulación. Es recomendable no usar camisetas sin mangas ya que con ellas se deja demasiada piel expuesta al sol y podemos correr riesgos innecesarios. Si a pesar de ello deseamos lucir nuestros brazos, deberemos protegernos con cremas de protección solar de alta graduación.

Calentar y estirar al principio es fundamental, pues hay que preparar el aparato locomotor (músculos y articulaciones) para la marcha. Esta parte se relaciona con lo que técnicamente llamamos «entrenamiento». Unos cuantos conceptos básicos nos ayudarán a entender mejor lo importante que es la regularidad y los logros de la perseverancia en el caminar.

Conceptos básicos del entrenamiento físico

Entrenamiento es el conjunto de procedimientos y actividades realizadas para aumentar la capacidad física, desarrollando las cualidades de un individuo de la forma más adecuada y en función de las circunstancias.

Esta definición da razón más que sobrada para reivindicar nuestra propuesta básica: caminar. Y caminar es el procedimiento que nos ayudará a mejorar nuestra capacidad física aumentándola y, desde luego, de la forma más segura, como ya hemos comentado. Esa es la mejor forma de entrenarnos.

«Las caminatas son la forma de entrenamiento físico y mental más adecuadas para las personas en edades medias de la vida en donde todavía tienen muchas cosas que hacer y disfrutar». Eso me comentó un experto colega y amigo acerca de las bondades del entrenamiento caminando.

El entrenamiento no va a cambiar las características genéticas de las personas, pero logra mejorar las capacidades físicas mediante cambios en los músculos (aumento de la masa muscular, etc.), adaptando nuestro organismo a situaciones nuevas que pudieran requerir una mayor exigencia física.

Al poseer cada uno de nosotros un perfil genético único, el nivel de respuesta al entrenamiento es diferente. Como en cualquier otra actividad humana, la variabilidad se manifiesta de forma permanente. Las personas somos diferentes y respondemos a cualquier estímulo de forma distinta; en este caso, por nuestra genética, pero también por nuestra forma de enfrentarnos a cualquier situación. Un buen resultado del trabajo de entrenamiento para caminar más y mejor se fundamenta en llevar adelante un plan que se ajuste individualmente a nosotros. Ajustar el entrenamiento significa poder modificar a voluntad el programa, aumentando o disminuyendo la intensidad según las necesidades de cada persona.

En el caso que nos ocupa, el entrenamiento para caminar más y mejor no resulta muy complicado y se fundamenta en la gradualidad de la marcha, el ajuste de la respiración, los ritmos más o menos elevados y en una nutrición e hidratación razonable. Damos por supuesto que todos los caminantes realizan la marcha con cierta corrección técnica; es decir, que andamos más o menos bien y sin muchos problemas.

En términos generales, cualquier entrenamiento debe instaurarse desde las primeras etapas de la vida con actividades de educación física básica en los niños. Se han definido actividades físicas por edades; así, desde que el niño inicia sus actividades motoras, deben proponerse juegos y actividades tendentes a mejorar la psicomotricidad, la movilidad, el equilibrio, el sentido del ritmo y la percepción y control del espacio. A partir de los 10 años y hasta la pubertad se debe incrementar la actividad física, desarrollando las cualidades motoras y trabajando más específicamente la coordinación. A partir de los 15 años y hasta la primera juventud se iniciará la fase de entrenamiento especializado, con aumento del volumen de carga y con preparación de las técnicas específicas de la práctica deportiva elegida. Para las personas de edad media de la vida, que ya han desarrollado prácticamente todas las características nombradas, caminar con buenos ritmos les permitirá estar perfectamente entrenados en la mayoría de los casos.

El entrenamiento tiene como objetivo primordial el optimizar las capacidades físicas de una persona, sea cual sea el tipo de actividad física desarrollada. El caminar, forma suprema de la actividad física, como así la hemos definido, no es la excepción, y permite con las diversas variedades de ritmos de marcha e incorporaciones imaginativas desarrollar esas capacidades. A saber:

- La *fuerza* o capacidad para moverse o realizar un trabajo depende esencialmente del tipo de fibras musculares y del volumen de estas. También juega un papel fundamental la sincronización nerviosa y la forma en que la musculatura se contraiga.

- La *velocidad* o relación existente entre el espacio recorrido y el tiempo en recorrerlo depende de la facultad de contraer y relajar las fibras musculares y de la rapidez de transmisión nerviosa.
- La *coordinación* o capacidad para realizar movimientos más o menos complejos con precisión representa el paradigma de la habilidad o destreza.
- La *agilidad* es la capacidad de desarrollar una actividad con velocidad, flexibilidad y coordinación.
- La *flexibilidad* se refiere a la capacidad de movilizar las articulaciones, valorándolas por la amplitud de movimientos.
- La *elasticidad* define la capacidad de elongación y recuperación de un músculo.
- La *resistencia* es la capacidad para prolongar en el tiempo el trabajo físico y consecuentemente repercute sobre el resto de aptitudes físicas. Según dependa del consumo de oxígeno o no, es aeróbica o anaeróbica.

El proceso de entrenamiento para caminar más y mejor exige de un aprendizaje, del que ya nos hemos ocupado y del que hemos destacado su extraordinaria primacía en el logro de nuestros objetivos.

Caminar más y mejor se consigue aprendiendo e incorporando las variaciones o modificaciones en nuestro cerebro, adquiriendo hábitos en nuestra memoria motriz y automatizando los movimientos del andar, modulándolos con nuestra voluntad y nuestros deseos.

Analizando con un poco más de detenimiento los fundamentos del entrenamiento, podemos encontrarnos con una serie de conceptos que nos ayuden a definirlo con mayor precisión y, sobre todo, a poder medir sus efectos y resultados en cuanto a la actividad física que se entrena; en nuestro caso, el caminar.

- *Especificidad*. Se define como la propiedad que hará que cada estímulo produzca una reacción y adaptación específica, logrando el tipo de actividad concreta que conduzca a los resultados que se quieren conseguir. En nuestro caso es indudable: nos vamos a entrenar caminando, con las variaciones y los ritmos que vayamos programando. Caminando mucho tiempo vamos a adquirir mayor resistencia.
- *Supercompensación*. Es el proceso de adaptación por el que el organismo, a través del entrenamiento, consigue un nivel superior de capacidad física. Se logra caminando durante largos periodos y de forma sistemática. Tras un esfuerzo se produce fatiga y tras la recuperación que el descanso produce, el organismo alcanza un nivel superior de capacidad. Por eso es muy importante incluir siempre fases de reposo y descanso. La progresividad en el entrenamiento es determinante para alcanzar la mejoría en la forma física. Además de la progresividad, la continuidad debe presidir todo programa de entrenamiento, pues las mejoras obtenidas desaparecen sin ella. La continuidad es tan importante que es mejor disminuir el ritmo o intensidad de nuestras caminatas en periodos de dificultad que suspenderlo. La recuperación

tras los esfuerzos y la fatiga debe ser completa para evitar la fatiga crónica y alcanzar los objetivos de mejora.

- *Periodización.* Los programas de entrenamiento deben referirse siempre a un periodo de tiempo que en general siguen una secuencia de temporada. Se distingue la *etapa de construcción*, en donde se desarrolla un trabajo más genérico, sigue una *etapa de entrenamiento específico*, después viene la *etapa de transformación*, en la que se compite o alcanza el cenit, y se finaliza con la *etapa de recuperación* en la que se trata de eliminar las secuelas de la fatiga y se prepara el organismo para un nuevo ciclo.
- *Individualización.* Ya lo hemos comentado, el entrenamiento debe siempre adaptarse a las condiciones del individuo considerando la edad, las características morfológicas y el trabajo físico previo así como las expectativas y objetivos.
- *Variedad.* Es importante para que el tedio no paralice ningún programa. En otro tipo de actividad física se pueden realizar ejercicios de diversa índole para cubrir todo el espectro de necesidades musculoesqueléticas y obviar el aburrimiento. Al caminar deberemos ser más imaginativos y seleccionar lugares distintos, así como variar la hora de actividad o complementarlo con movilizaciones diversas de ejercicios de calentamiento y estiramiento.

La repetición exagerada de un mismo tipo de movimiento puede provocar fatiga crónica y ocasionar la disminución del rendimiento físico; en el caso de la caminata, la repetición —por muy natural y fisiología que sea— no resulta inmune al cansancio.

El respeto a nuestras sensaciones nos dará claves de cuándo disminuir el ritmo o la intensidad y cuándo descansar. Escuchemos —mejor dicho, sintamos— a nuestro cuerpo y valoremos cualquier señal de alarma.

El entrenamiento, sea cual sea la actividad física desarrollada, debe estar siempre precedido del calentamiento, y al finalizar deben hacerse ejercicios de estiramiento. Existen muchos de ellos y para caminar con buen ritmo son sencillos y muy útiles. Veamos un decálogo básico.

DECÁLOGO PARA UN CALENTAMIENTO GENERAL EFICAZ
Y SIN RIESGOS

1. Dedique al menos 5 minutos al calentamiento antes de comenzar cualquier actividad física. No exceda los 30 minutos.
2. Realícelo gradualmente desde posiciones sencillas y cómodas.
3. Haga un mínimo de 3 minutos de puesta en acción con ejercicios como caminar, carrera continua suave, pedalear en una bicicleta estática, etc.

4. Realice un mínimo de 3 minutos de estiramientos de los principales músculos trabajados en la tarea anterior.
 5. Haga un mínimo de 3 minutos de actividades genéricas como saltos, abdominales, lumbares, etc.
 6. Realice un mínimo de 6 minutos de ejercicios directamente relacionados con la actividad que posteriormente vayamos a realizar.
 7. Trate de individualizar el calentamiento en función de la edad, la forma física, la temperatura, el tipo de ejercicio y la hora del día.
 8. Utilice vestimenta adecuada antes, durante y después del calentamiento.
 9. Mantenga un buen estado de motivación, concentración e interés por el calentamiento.
 10. Dedique un mínimo de 5 minutos y un máximo de 10 minutos de recuperación para estirar y relajar tras la actividad deportiva o entrenamiento.
-

PLAN DE ACCIÓN: ESTABLECER LAS CAMINATAS

Así es, ha llegado el momento de empezar a cambiar. Creo que está tomando una decisión inteligente si ya ha elegido y decidido ponerse las zapatillas y la ropa más cómoda y bonita que tenga (esto no es fundamental, pero hay gente a la que le ayuda y divierte); salga a caminar solo o acompañado y no se arrepentirá de lo que está iniciando. La idea es llevar a cabo un cambio en su vida incorporando a su agenda semanal entre tres y seis sesiones de ejercicio físico fundamentado en la caminata. Debe empezar con calma pero sin mucha pausa; eso sí, con mucho entusiasmo y seguro de que va a conseguir moldear su vida y su aspecto, mejorando su salud física, su figura y su autoestima.

Con el paso de los días, semanas y meses y con el grado necesario de constancia, conseguirá que el ejercicio se convierta en un hábito cotidiano y necesario: se habrá acostumbrado, y es entonces cuando todo será más fácil. No desfallezca. Ha llegado el día, no hay excusas (y si las hay, trate de obviarlas, vénzalas). Empieza para usted una vida mejor.

Debe tenerse en cuenta que el inicio de cualquier nueva actividad presenta una doble vertiente: estímulo de la novedad y tendencia a la inercia de no hacer nada.

El estímulo de la novedad debe vencer la inercia de no hacer nada y, para vencer la tendencia a no hacer nada, debemos buscar en primer lugar el elemento MOTIVACIÓN; es decir, el factor o elemento que va a darme el impulso y las ganas de hacer mis caminatas venciendo mi habitual actitud de no caminar, de no salir, de quedarme en la situación, quizá más cómoda, de no moverme.

Existen múltiples motivaciones por las que iniciar un plan de caminatas, y entre ellas hay que encontrar alguna.

La primera y para mí más decisiva es la de querer mejorar individualmente. La responsabilidad que todos tenemos con nosotros mismos resulta básica. Cualquier persona digna debe ser el principal responsable de su salud y de su aspecto. Sabemos que podemos cambiar, sin precipitarnos y siendo los principales directores de nuestra vida. Seguro que hay otros seres a nuestro alrededor importantísimos, necesarios; sin ellos nuestra vida no sería casi nada, pero sin olvidar que o nos cuidamos lo mejor posible o no podremos disfrutar de ellos.

Para aquellas personas que hayan tomado la decisión de modificar o recuperar hábitos perdidos, esta primera semana de cambio resulta fundamental. Los inicios son el basamento primordial del futuro. Un buen comienzo nos da ánimos para continuar y refuerza nuestra decisión. Potenciará psicológicamente nuestra voluntad y nos hará poco a poco más fuertes. Venceremos la pereza natural, inercial y paralizadora.

El momento de vestirnos y calzarnos con los elementos que hemos elegido nos puede servir además para alegrarnos y dotar a nuestras caminatas del estilo que nuestra

personalidad nos da. La elección de una vestimenta que nos guste es tan importante como el que sea cómoda, con las características de las que ya hemos hablado.

Es el momento de poner en marcha la táctica de inicio de la marcha con alguno de los calentamientos presentados. Aquí sugeriremos uno muy sencillo y fácil.

Iniciamos los primeros movimientos dando diez pasos de puntillas y a continuación caminamos diez pasos de forma normal, apoyando la planta del pie. Tras estos, damos diez más caminando sobre los talones. Repetimos esta pauta dos veces más e iniciamos nuestra marcha recordando que nuestros brazos deben oscilar de forma armónica con nuestras piernas; debemos ser conscientes de este balanceo de nuestros brazos. En fases posteriores podremos incluso incorporar otros movimientos a nuestros brazos y manos, e incluso utilizar algún lastre si deseamos aumentar nuestro consumo calórico. En el desarrollo específico de cada día, que esbozaremos posteriormente, pautaremos conforme avancemos en el tiempo ritmos diversos y velocidades crecientes, aunque siempre sin obsesiones.

Plantear una propuesta de dieta es absolutamente esencial para obtener beneficios en nuestra salud y aspecto. Para ello, en cada día sugeriremos alternativas dietéticas: unas hipocalóricas, siguiendo un plan de lunes a domingo y sugiriendo menús de las comidas principales. Además, no se debe olvidar que mantener una dieta equilibrada ayuda a afrontar las situaciones de la vida cotidiana con mayor fuerza y aguante, además de mejorar el aspecto físico y, por ende, el estado de ánimo, es decir para favorecer nuestra felicidad.

En términos generales las dietas que sugeriremos favorecerán la ingestión de alimentos equilibrados en hidratos de carbono, proteínas y grasas, ricos en vitaminas y minerales, sin olvidar un importante aporte de fibra. Las frutas y verduras frescas, así como los frutos secos y el pescado al vapor, aportan todos los nutrientes necesarios para evitar la fatiga y el estrés diario y son una recomendación saludable.

Un asunto que también valoraremos y que el ejercicio físico ayuda a controlar es el exceso de estrés y la ansiedad cotidiana que nos pueda incomodar y entristecer. Una pregunta clave y que aquí viene al caso es:

¿Por qué el estrés influye en el sobrepeso?

Parte de nuestro instinto de supervivencia y autorrecompensa reside en la comida, lo que nos impulsa a buscar en ella instintivamente la satisfacción perdida en los problemas cotidianos. Por tanto, un hambre desmedida o un «ansia de picar» incontrolada son señales que no debemos despreciar, pues nos indican que algo ocurre y que, de obviarlas, podrían acarrear serias consecuencias.

La ingesta de alimentos poco saludables o la ruptura de los hábitos alimenticios puede desembocar en la falta de algunos nutrientes y en la consiguiente bajada de

defensas, debilitando así nuestro sistema inmunitario y provocándonos estrés físico, lo que, al mismo tiempo, origina episodios de estrés emocional, el cual intentamos mitigar autorrecompensándonos a través de la comida.

Se trata de un círculo vicioso al que debemos poner fin lo antes posible, pues las consecuencias clínicas derivadas del exceso de peso son múltiples: trastornos cardiocirculatorios, artrosis, disfunción hepática, diabetes, arteriosclerosis...

¿Qué consejos puedo seguir para evitar el estrés?

El sueño es fundamental. Hay que dormir 8 horas diarias y procurar seguir una rutina de sueño, evitando dormir poco entre semana y aumentar las horas de sueño excesivamente los fines de semana.

Por más ajetreada que sea la jornada, hay que dedicar al menos 15 minutos cada día para cerrar los ojos, respirar profundamente y dejar la mente en blanco. Cada día hay que enfrentarlo con una actitud positiva y pensar que todo pasa, y que hay que recompensar los pequeños triunfos diarios de otra manera que no sea comiendo.

Una buena estrategia es, cada cierto tiempo, poner por escrito nuestra escala de valores y comprobar si el tiempo que dedicamos a las cosas más importantes es mayor que el que dedicamos a las cosas que en realidad nos importan menos.

Lo más importante es aceptar ayuda de la gente que nos quiere. Si solo no se puede hacer frente a la situación, hay que apoyarse en familiares, amigos e incluso profesionales que nos echen una mano y nos ayuden a evitar o mitigar el estrés.

LA PRIMERA SEMANA

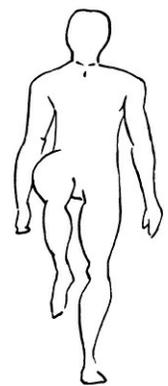
1er día del gran cambio hacia una vida mejor, al menos para su salud

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando suave y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando suave y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.



- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando pasos de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación 5/10 minutos.

Trabajo de movilidad articular: realizar círculos con los brazos hacia delante y luego hacia atrás. Realizar durante 30 seg.

Trabajo abdominal (opcional): 2 series. 10 repeticiones cada una.

Arquear suavemente la espalda hacia arriba y hacia abajo.



Trabajo postural: mantener la postura durante 10-20 seg. y descender. Realizar 2 series de cada uno.



Tumbado en el suelo, levante alternativamente las piernas. Mantener la posición inicial durante 20 seg. y después estirar una pierna durante 5 seg. Cambiar de pierna y realizar dos veces por cada pierna.

Apoye la espalda contra una pared realizando ángulos rectos en rodillas y cadera. Mantener la posición.

Apoye la espalda contra una pared realizando ángulos rectos en rodillas y



Menú del primer día:

- *Desayuno:* 1 taza de leche sola, con café o té, sin azúcar. 1 rebanada de pan tostado. 150 g de fruta fresca. No olvide el ejercicio diario. Camine ligero durante 30 minutos.
- *Comida:* 150 g de judías (alubias) blancas o 150 g de lentejas guisadas sin patatas. 150 g de ternera a la plancha con ensalada. 1 rebanada de pan integral. 150 g de fruta fresca.
- *Cena:* 200 g de sopa de fideos clarita. Tortilla francesa de dos huevos. 150 g de lenguado a la plancha. 1 rebanada de pan integral. 150 g de fruta fresca.

2º día. El gran cambio continúa, no se deje vencer

Este segundo día no es muy difícil. Aparentemente, si ha iniciado el camino, el segundo día suele ser agradable al recordar que ha comenzado un cambio en su vida, que ha decidido dedicarse más tiempo, que ya es consciente de que usted es lo más importante. Que mejorando podrá ayudar más a los que quiere.

El plan del segundo día no varía nada respecto del primero. Es exactamente igual en cuanto al calentamiento, marcha y estiramientos posteriores.

Variaremos la dieta sugiriéndole un menú diferente; también puede cambiar el lugar donde camina. Solo si le apetece. Si el lugar en que caminó ayer le gustó, siga en él.

Puede cambiar de indumentaria si tiene varias. No se preocupe demasiado por estos detalles, lo importante es que salga a caminar. Si tiene acompañante, fenomenal; le resultará más fácil y agradable; si no fuera así, puede ponerse sus cascos y escuchar la música que más le guste.

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando suave y 1 minuto de marcha rápida
- 4 minutos andando suave y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

Trabajo tabla movilidad articular: realizar círculos con los brazos hacia delante y luego hacia atrás. Realizar durante 30 seg.

Trabajo abdominal (2 series de 20 repeticiones cada una).

Arquear suavemente la espalda hacia arriba y hacia abajo.

Trabajo postural: ejercicios. Mantener la postura durante 20 seg. y descender. Realizar 2 series de cada uno.

Tumbado en el suelo, levante alternativamente las piernas. Mantener la posición inicial durante 20 seg. y después estirar una pierna durante 5 seg. Cambiar de pierna y realizar dos veces por cada pierna.

Apoye la espalda sobre una pared realizando ángulos rectos en rodillas y cadera. Mantener la posición.

Menú del segundo día:

- *Desayuno*: 1 taza de leche sola, con café o té, sin azúcar. 1 rebanada de pan tostado. 150 g de fruta fresca.
- *Comida*: 180 g de melón con 50 g de jamón serrano (solamente el magro). Ensalada de espárragos, tomate, cebolla y 200 g de escarola. 150 g de filete de ternera al ajillo. 1 rebanada de pan (25 g). 1 yogur sin azúcar.
- *Cena*: 1 huevo pasado por agua. 150 g de judías verdes con tomate. 150 g de merluza rebozada. 100 g de queso de Burgos. 1 rebanada de pan mediana (25 g).

3er día. Opcional en las dos primeras semanas, puede descansar

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando suave y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

Trabajo tabla movilidad articular: realizar círculos con los brazos hacia delante y luego hacia atrás. Realizar durante 30 seg.

Trabajo abdominal (2 series de 20 repeticiones cada una).

Arquear suavemente la espalda hacia arriba y hacia abajo.

Trabajo postural: ejercicios. Mantener la postura durante 20 seg. y descender. Realizar 2 series de cada uno.

Tumbado en el suelo, levante alternativamente las piernas. Mantener la posición inicial durante 20 seg. y después estirar una pierna durante 5 seg. Cambiar de pierna y realizar dos veces por cada pierna.

Apoye la espalda sobre una pared realizando ángulos rectos en rodillas y cadera. Mantener la posición.

Menú del tercer día:

- *Desayuno:* 1 taza de leche sola, con café o té, sin azúcar. 1 rebanada de pan tostado. 150 g de fruta fresca.
- *Comida:* 100 g de calamares en su tinta o 100 g de besugo al horno. 150 g de ensalada de lechuga, tomate, pepinos, cebolla, etc. 150 g de pollo asado. 1 rebanada de pan (25 g). 200 g de fruta fresca.
- *Cena:* 150 g de caldo de carne (Avecrem, Starlux, etc.). 150 g de panaché de verduras (espinacas, acelgas cocidas). 150 g de pescadilla en salsa verde (impregnar muy ligeramente la pescadilla). 1 rebanada de pan. 150 g de fruta fresca.

4º día. Clave para el funcionamiento de la motivación

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando suave y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

Trabajo tabla movilidad articular: realizar círculos con los brazos hacia delante y luego hacia atrás. Realizar durante 30 seg.

Trabajo abdominal (2 series de 20 repeticiones cada una).

Arquear suavemente la espalda hacia arriba y hacia abajo.

Trabajo postural: ejercicios. Mantener la postura durante 20 seg. y descender. Realizar 2 series de cada uno.

Tumbado en el suelo, levante alternativamente las piernas. Mantener la posición inicial durante 20 seg. y después estirar una pierna durante 5 seg. Cambiar de pierna y realizar dos veces por cada pierna.

Apoye la espalda sobre una pared realizando ángulos rectos en rodillas y cadera. Mantener la posición.

Menú del cuarto día:

- *Desayuno*: 1 taza de leche sola, con café o té, sin azúcar. 1 rebanada de pan tostado integral. 150 g de fruta fresca.
- *Comida*: 200 g de espárragos naturales de lata con salsa vinagreta. 200 g de paella de carne. 50 g de queso de Burgos. 150 g de fruta. 1 rebanada de pan integral (25 g).
- *Cena*: 150 g de sopa de pasta clarita. Tortilla de 2 huevos con 100 g de champiñones. 150 g de merluza rebozada. 100 g de fruta fresca. 1 rebanada de pan integral (25 g).

5° día. Los cinco dedos de la mano

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando suave y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

Trabajo tabla movilidad articular: realizar círculos con los brazos hacia delante y luego hacia atrás. Realizar durante 30 seg.

Trabajo abdominal (2 series de 20 repeticiones cada una).

Arquear suavemente la espalda hacia arriba y hacia abajo.

Trabajo postural: ejercicios. Mantener la postura durante 20 seg. y descender. Realizar 2 series de cada uno.

Tumbado en el suelo, levante alternativamente las piernas. Mantener la posición inicial durante 20 seg. y después estirar una pierna durante 5 seg. Cambiar de pierna y realizar dos veces por cada pierna.

Apoye la espalda sobre una pared realizando ángulos rectos en rodillas y cadera. Mantener la posición.

Menú del quinto día:

- *Desayuno*: 1 taza de leche sola, con café o té, sin azúcar. 1 rebanada de pan tostado. 150 g de fruta fresca. No olvide el ejercicio diario. Camine ligero durante 30 minutos.
- *Comida*: 150 g de macarrones con tomate (50 g). 150 g de ensalada de lechuga, tomate, cebolla, pepinillos, espárragos (sin aceite). 150 g de bacalao cocido con 100 g de patatas. 1 rebanada de pan. 150 g de fruta fresca.
- *Cena*: 200 g de coliflor cocida, rehogada con 1 cucharadita de aceite y vinagre. 150 g de salchichas de Frankfurt a la plancha, con 150 g de pimientos asados. 1 rebanada de pan (25 g). 125 g de arroz con leche.

6º día. Alternativo, descanse o camine, pero recuerde que mañana es domingo

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando suave y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

Trabajo tabla movilidad articular: realizar círculos con los brazos hacia delante y luego hacia atrás. Realizar durante 30 seg.

Trabajo abdominal (2 series de 20 repeticiones cada una).

Arquear suavemente la espalda hacia arriba y hacia abajo.

Trabajo postural: ejercicios. Mantener la postura durante 20 seg. y descender. Realizar 2 series de cada uno.

Tumbado en el suelo, levante alternativamente las piernas. Mantener la posición inicial durante 20 seg. y después estirar una pierna durante 5 seg. Cambiar de pierna y realizar dos veces por cada pierna.

Apoye la espalda sobre una pared realizando ángulos rectos en rodillas y cadera. Mantener la posición.

Menú del sexto día:

- *Desayuno:* 1 taza de leche sola, con café o té, sin azúcar. 1 rebanada de pan tostado. 150 g de fruta fresca.
- *Comida:* 200 g de acelgas cocidas. 250 g de carne de ternera tipo brocheta, con 50 g de patatas fritas. 1 rebanada de pan. 150 g de fruta fresca.
- *Cena:* 150 g de sopa de fideos clarita. Hamburguesa (1 huevo y 125 g de carne de vaca picada), con 100 g de lechuga o escarola y 100 g de tomate. 1 rebanada de pan (25 g). 150 g de fruta fresca.

7º día. Y el séptimo descansó..., pero eso fue en la creación del mundo

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando suave y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

Trabajo tabla movilidad articular: realizar círculos con los brazos hacia delante y luego hacia atrás. Realizar durante 30 seg.

Trabajo abdominal (2 series de 20 repeticiones cada una).

Arquear suavemente la espalda hacia arriba y hacia abajo.

Trabajo postural: ejercicios. Mantener la postura durante 20 seg. y descender. Realizar 2 series de cada uno.

Tumbado en el suelo, levante alternativamente las piernas. Mantener la posición inicial durante 20 seg. y después estirar una pierna durante 5 seg. Cambiar de pierna y realizar dos veces por cada pierna.

Apoye la espalda sobre una pared realizando ángulos rectos en rodillas y cadera. Mantener la posición.

Menú del séptimo día:

- *Desayuno*: 1 taza de leche sola, con café o té, sin azúcar. 1 rebanada de pan tostado. 1 yogur sin azúcar. 1 huevo o 40 g de jamón desgrasado. 150 g de fruta fresca.
- *Comida*: ensalada natural, aliñada con 1/2 cucharada de aceite de oliva. 150 g de carne o 200 g de pescado. 1 yogur sin azúcar (puede utilizarse sacarina líquida) y 2 piezas de fruta fresca.
- *Cena*: ensalada natural, aliñada con 1/2 cucharada de aceite de oliva. 200 g de pescado o 150 g de carne. 200 g de legumbres verdes.

LA SEGUNDA SEMANA

Ya hemos comentado hasta la saciedad que la actividad física es una de las mejores cosas que podemos hacer. Se trata de incorporar a nuestra vida una actividad regular que movilice nuestro cuerpo y nos llene de beneficios. Esto no solo nos hace sentirnos más a gusto en nuestro cuerpo y de mejor ánimo: a la larga, está demostrado que previene enfermedades. Y sin olvidar los grandes beneficios que para nuestro cerebro tiene el movimiento.

Las personas maduras que hacen ejercicio de forma regular sufren menos problemas cardiovasculares, de articulaciones y de osteoporosis, tienen mejor aspecto y un peso más controlado que las personas sedentarias. Por eso, estoy tratando de seducirle desde el principio con los beneficios globales de caminar como forma de ejercicio más natural. Como una vida sedentaria es menos vida, póngase en marcha, póngase a caminar; bueno, ya se ha puesto, estamos en la segunda semana y este es un momento especial. Celébrelo con una gran sonrisa, lo está consiguiendo. No es tan complicado. Y recuerde que al final será más feliz, que es lo más importante; si puede y quiere, busque compañía para

hacer ejercicio: entre varios es mucho más divertido y corre menos riesgo de abandonar. La socialización de la actividad caminante es una de las formas más agradables de hacer salud en compañía.

Caminar además permite hablar de forma razonable y sin fatigarse en exceso, pero si no encuentra a alguien no se preocupe, a veces hacer las cosas solo no impide sus beneficios, pero puede ser más aburrido, sobre todo al principio.

1er día de la segunda semana del gran cambio. Hacia una vida mejor

Seguiremos exactamente las mismas pautas que la semana anterior.

Espero que se haya encontrado a sí mismo caminando más, andando suavemente.

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente):

- 3 minutos andando suave y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

Tumbado en el suelo con las piernas flexionadas, tratar de tocar el talón con las manos sin forzar. Realizar este movimiento de forma alternativa con ambas piernas.

Con las piernas levantadas del suelo (sin necesidad de mantenerlas extendidas), elevar ligeramente el tronco con las manos en la nuca para trabajar los abdominales.

Sentado en el suelo, con las manos apoyadas en el suelo, los codos en ángulo recto y las piernas flexionadas, subir y bajar el tronco.

Boca abajo, apoyar las palmas de las manos en el suelo y extender y flexionar las piernas alternativamente quedando en cuclillas.

Tumbado boca arriba, estirar las piernas hacia arriba tirando suavemente del pie. Alternar las piernas. No es preciso extender totalmente las rodillas.

2º día de la segunda semana del gran cambio. Continúe adelante

Este segundo día de la segunda semana es un día de afirmación en lo que está haciendo; lleva nueve días y está a solo uno del 10, número muy importante, pues es la base de nuestra numeración habitual.

El plan de este noveno día no varía nada respecto de los anteriores. Es exactamente igual en cuanto a su calentamiento, marcha y estiramientos posteriores.

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando suave y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

Tumbado en el suelo con las piernas flexionadas, tratar de tocar el talón con las manos sin forzar. Realizar este movimiento de forma alternativa con ambas piernas.

Con las piernas levantadas del suelo (sin necesidad de mantenerlas extendidas), elevar ligeramente el tronco con las manos en la nuca para trabajar los abdominales.

Sentado en el suelo, con las manos apoyadas en el suelo, los codos en ángulo recto y las piernas flexionadas, subir y bajar el tronco.

Boca abajo, apoyar las palmas de las manos en el suelo y extender y flexionar las piernas alternativamente quedando en cuclillas.

Tumbado boca arriba, estirar las piernas hacia arriba tirando suavemente del pie. Alternar las piernas. No es preciso extender totalmente las rodillas.

3er día de la segunda semana del gran cambio. Décimo del plan

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando suave y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

Tumbado en el suelo con las piernas flexionadas, tratar de tocar el talón con las manos sin forzar. Realizar este movimiento de forma alternativa con ambas piernas.

Con las piernas levantadas del suelo (sin necesidad de mantenerlas extendidas), elevar ligeramente el tronco con las manos en la nuca para trabajar los abdominales.

Sentado en el suelo, con las manos apoyadas en el suelo, los codos en ángulo recto y las piernas flexionadas, subir y bajar el tronco.

Boca abajo, apoyar las palmas de las manos en el suelo y extender y flexionar las piernas alternativamente quedando en cuclillas.

Tumbado boca arriba, estirar las piernas hacia arriba tirando suavemente del pie. Alternar las piernas. No es preciso extender totalmente las rodillas.

4º día de la segunda semana del gran cambio. La motivación sigue siendo el bastión

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente):

- 3 minutos andando suave.
- 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando.
- 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (tomar de referencia el tictac del reloj y dar un paso cada tictac).
- 10 minutos a 120 pasos por minuto.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.

- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alterando pasos de puntillas, pasos normales y pasos sobre los talones

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

Tumbado en el suelo con las piernas flexionadas, tratar de tocar el talón con las manos sin forzar. Realizar este movimiento de forma alternativa con ambas piernas.

Con las piernas levantadas del suelo (sin necesidad de mantenerlas extendidas), elevar ligeramente el tronco con las manos en la nuca para trabajar los abdominales.

Sentado en el suelo, con las manos apoyadas en el suelo, los codos en ángulo recto y las piernas flexionadas, subir y bajar el tronco.

Boca abajo, apoyar las palmas de las manos en el suelo y extender y flexionar las piernas alternativamente quedando en cuclillas.

Tumbado boca arriba, estirar las piernas hacia arriba tirando suavemente del pie. Alternar las piernas. No es preciso extender totalmente las rodillas.

5º día de la segunda semana del gran cambio. Los cinco dedos de la mano

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando suave y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

Tumbado en el suelo con las piernas flexionadas, tratar de tocar el talón con las manos sin forzar. Realizar este movimiento de forma alternativa con ambas piernas.

Con las piernas levantadas del suelo (sin necesidad de mantenerlas extendidas), elevar ligeramente el tronco con las manos en la nuca para trabajar los abdominales.

Sentado en el suelo, con las manos apoyadas en el suelo, los codos en ángulo recto y las piernas flexionadas, subir y bajar el tronco.

Boca abajo, apoyar las palmas de las manos en el suelo y extender y flexionar las piernas alternativamente quedando en cuclillas.

Tumbado boca arriba, estirar las piernas hacia arriba tirando suavemente del pie. Alternar las piernas. No es preciso extender totalmente las rodillas.

6° día de la segunda semana del gran cambio. Como en la primera semana, este día puede dedicarse libremente a descansar o caminar

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente):

- 3 minutos andando suave.
- 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando.
- 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (tomar de referencia el tictac del reloj y dar un paso cada tictac).
- 10 minutos a 120 pasos por minuto.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alterando pasos de puntillas, pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

Tumbado en el suelo con las piernas flexionadas, tratar de tocar el talón con las manos sin forzar. Realizar este movimiento de forma alternativa con ambas piernas.

Con las piernas levantadas del suelo (sin necesidad de mantenerlas extendidas), elevar ligeramente el tronco con las manos en la nuca para trabajar los abdominales.

Sentado en el suelo, con las manos apoyadas en el suelo, los codos en ángulo recto y las piernas flexionadas, subir y bajar el tronco.

Boca abajo, apoyar las palmas de las manos en el suelo y extender y flexionar las piernas alternativamente quedando en cuclillas.

Tumbado boca arriba, estirar las piernas hacia arriba tirando suavemente del pie. Alternar las piernas. No es preciso extender totalmente las rodillas.

7º día de la segunda semana del gran cambio. Y el séptimo descansó..., pero eso fue en la creación del mundo

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando suave y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

Tumbado en el suelo con las piernas flexionadas, tratar de tocar el talón con las manos sin forzar. Realizar este movimiento de forma alternativa con ambas piernas.

Con las piernas levantadas del suelo (sin necesidad de mantenerlas extendidas), elevar ligeramente el tronco con las manos en la nuca para trabajar los abdominales.

Sentado en el suelo, con las manos apoyadas en el suelo, los codos en ángulo recto y las piernas flexionadas, subir y bajar el tronco.

Boca abajo, apoyar las palmas de las manos en el suelo y extender y flexionar las piernas alternativamente quedando en cuclillas.

Tumbado boca arriba, estirar las piernas hacia arriba tirando suavemente del pie. Alternar las piernas. No es preciso extender totalmente las rodillas.

LA TERCERA SEMANA

Si ha realizado el plan diseñado y aquí presentado, ya lleva 15 días caminando de forma organizada (más o menos), y estas dos semanas tienen un gran significado. Dos semanas son prácticamente medio mes, periodo de tiempo en el que en nuestro cerebro se han

generado nuevas interconexiones entre las neuronas y el resto de nuestro organismo está redefiniendo su propio metabolismo con los beneficios del ejercicio.

Si realmente llevó a cabo el ejercicio con cierta disciplina e ilusión (interesante concepto este de la ilusión disciplinada), podrá comprobar mejoras en el peso usando su báscula. Y realmente no es lo mejor que le ha pasado. Los beneficios imperceptibles que a nivel celular se han producido son reales.

En esta semana vamos a incorporar un incremento de actividad basado principalmente en un aumento de la intensidad sin variar el tiempo dedicado.

1er día de la tercera semana del cambio hacia una vida mejor

Es el momento de la primera consolidación. Si se cierra esta semana con éxito, habrá dado un gran paso.

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

De pie, realizar movimientos de tronco girando de derecha a izquierda sin forzar excesivamente y sin mover los pies del suelo.

Flexionar y extender los codos arriba y abajo sin separar los brazos del cuerpo de forma coordinada y alternativa.

Caminar 10 pasos, detenerse, levantar y flexionar la rodilla hasta formar un ángulo recto de 90°. Mantener la posición 4 segundos y repetir con la otra pierna. Realizar 6 veces.

Tumbado boca arriba, levantar la espalda y los glúteos y mantener esta posición 5 segundos. Repetir estirando alternativamente cada pierna.

Apoyar la espalda en una pared y mantener una posición de ángulo recto entre la espalda y las rodillas durante unos segundos. Realizar este ejercicio poco a poco y tratar de incrementar el tiempo de mantenimiento de la posición de forma paulatina.

Tumbado en el suelo boca arriba y con las rodillas flexionadas, levantar el tronco tratando de no forzar el cuello. Mantener la zona lumbar en contacto con el suelo y las manos en la nuca. Desde esta posición, girar el tronco a derecha e izquierda.

Arrodillado y sentado sobre los glúteos, plegar la espalda sobre las rodillas y estirar hacia delante con las manos.

Tumbado boca arriba, llevar la rodilla derecha hacia la izquierda girando la cadera e intentando no levantar la espalda. Repetir con la otra pierna.

2º día de la tercera semana del cambio hacia una vida mejor

Ya está en la tercera semana. Ha recorrido un periodo de casi medio mes. No se rinda ahora. Siga, lo conseguirá.

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

De pie, realizar movimientos de tronco girando de derecha a izquierda sin forzar excesivamente y sin mover los pies del suelo.

Flexionar y extender los codos arriba y abajo sin separar los brazos del cuerpo de forma coordinada y alternativa.

Caminar 10 pasos, detenerse, levantar y flexionar la rodilla hasta formar un ángulo recto de 90°. Mantener la posición 4 segundos y repetir con la otra pierna. Realizar 6 veces.

Tumbado boca arriba, levantar la espalda y los glúteos y mantener esta posición 5 segundos. Repetir estirando alternativamente cada pierna.

Apoyar la espalda en una pared y mantener una posición de ángulo recto entre la espalda y las rodillas durante unos segundos. Realizar este ejercicio poco a poco y tratar de incrementar el tiempo de mantenimiento de la posición de forma paulatina.

Tumbado en el suelo boca arriba y con las rodillas flexionadas, levantar el tronco tratando de no forzar el cuello. Mantener la zona lumbar en contacto con el suelo y las manos en la nuca. Desde esta posición, girar el tronco a derecha e izquierda.

Arrodillado y sentado sobre los glúteos, plegar la espalda sobre las rodillas y estirar hacia delante con las manos.

Tumbado boca arriba, llevar la rodilla derecha hacia la izquierda girando la cadera e intentando no levantar la espalda. Repetir con la otra pierna.

3er día de la tercera semana del cambio hacia una vida mejor

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación 5/10 minutos.

De pie, realizar movimientos de tronco girando de derecha a izquierda sin forzar excesivamente y sin mover los pies del suelo.

Flexionar y extender los codos arriba y abajo sin separar los brazos del cuerpo de forma coordinada y alternativa.

Caminar 10 pasos, detenerse, levantar y flexionar la rodilla hasta formar un ángulo recto de 90°. Mantener la posición 4 segundos y repetir con la otra pierna. Realizar 6 veces.

Tumbado boca arriba, levantar la espalda y los glúteos y mantener esta posición 5 segundos. Repetir estirando alternativamente cada pierna.

Apoyar la espalda en una pared y mantener una posición de ángulo recto entre la espalda y las rodillas durante unos segundos. Realizar este ejercicio poco a poco y tratar de incrementar el tiempo de mantenimiento de la posición de forma paulatina.

Tumbado en el suelo boca arriba y con las rodillas flexionadas, levantar el tronco tratando de no forzar el cuello. Mantener la zona lumbar en contacto con el suelo y las manos en la nuca. Desde esta posición, girar el tronco a derecha e izquierda.

Arrodillado y sentado sobre los glúteos, plegar la espalda sobre las rodillas y estirar hacia delante con las manos.

Tumbado boca arriba, llevar la rodilla derecha hacia la izquierda girando la cadera e intentando no levantar la espalda. Repetir con la otra pierna.

4º día de la tercera semana del cambio hacia una vida mejor

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

De pie, realizar movimientos de tronco girando de derecha a izquierda sin forzar excesivamente y sin mover los pies del suelo.

Flexionar y extender los codos arriba y abajo sin separar los brazos del cuerpo de forma coordinada y alternativa.

Caminar 10 pasos, detenerse, levantar y flexionar la rodilla hasta formar un ángulo recto de 90°. Mantener la posición 4 segundos y repetir con la otra pierna. Realizar 6 veces.

Tumbado boca arriba, levantar la espalda y los glúteos y mantener esta posición 5 segundos. Repetir estirando alternativamente cada pierna.

Apoyar la espalda en una pared y mantener una posición de ángulo recto entre la espalda y las rodillas durante unos segundos. Realizar este ejercicio poco a poco y tratar de incrementar el tiempo de mantenimiento de la posición de forma paulatina.

Tumbado en el suelo boca arriba y con las rodillas flexionadas, levantar el tronco tratando de no forzar el cuello. Mantener la zona lumbar en contacto con el suelo y las manos en la nuca. Desde esta posición, girar el tronco a derecha e izquierda.

Arrodillado y sentado sobre los glúteos, plegar la espalda sobre las rodillas y estirar hacia delante con las manos.

Tumbado boca arriba, llevar la rodilla derecha hacia la izquierda girando la cadera e intentando no levantar la espalda. Repetir con la otra pierna.

5º día de la tercera semana del cambio hacia una vida mejor

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

De pie, realizar movimientos de tronco girando de derecha a izquierda sin forzar excesivamente y sin mover los pies del suelo.

Flexionar y extender los codos arriba y abajo sin separar los brazos del cuerpo de forma coordinada y alternativa.

Caminar 10 pasos, detenerse, levantar y flexionar la rodilla hasta formar un ángulo recto de 90°. Mantener la posición 4 segundos y repetir con la otra pierna. Realizar 6 veces.

Tumbado boca arriba, levantar la espalda y los glúteos y mantener esta posición 5 segundos. Repetir estirando alternativamente cada pierna.

Apoyar la espalda en una pared y mantener una posición de ángulo recto entre la espalda y las rodillas durante unos segundos. Realizar este ejercicio poco a poco y tratar de incrementar el tiempo de mantenimiento de la posición de forma paulatina.

Tumbado en el suelo boca arriba y con las rodillas flexionadas, levantar el tronco tratando de no forzar el cuello. Mantener la zona lumbar en contacto con el suelo y las manos en la nuca. Desde esta posición, girar el tronco a derecha e izquierda.

Arrodillado y sentado sobre los glúteos, plegar la espalda sobre las rodillas y estirar hacia delante con las manos.

Tumbado boca arriba, llevar la rodilla derecha hacia la izquierda girando la cadera e intentando no levantar la espalda. Repetir con la otra pierna.

6º día de la tercera semana del cambio hacia una vida mejor

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

De pie, realizar movimientos de tronco girando de derecha a izquierda sin forzar excesivamente y sin mover los pies del suelo.

Flexionar y extender los codos arriba y abajo sin separar los brazos del cuerpo de forma coordinada y alternativa.

Caminar 10 pasos, detenerse, levantar y flexionar la rodilla hasta formar un ángulo recto de 90°. Mantener la posición 4 segundos y repetir con la otra pierna. Realizar 6 veces.

Tumbado boca arriba, levantar la espalda y los glúteos y mantener esta posición 5 segundos. Repetir estirando alternativamente cada pierna.

Apoyar la espalda en una pared y mantener una posición de ángulo recto entre la espalda y las rodillas durante unos segundos. Realizar este ejercicio poco a poco y tratar de incrementar el tiempo de mantenimiento de la posición de forma paulatina.

Tumbado en el suelo boca arriba y con las rodillas flexionadas, levantar el tronco tratando de no forzar el cuello. Mantener la zona lumbar en contacto con el suelo y las manos en la nuca. Desde esta posición, girar el tronco a derecha e izquierda.

Arrodillado y sentado sobre los glúteos, plegar la espalda sobre las rodillas y estirar hacia delante con las manos.

Tumbado boca arriba, llevar la rodilla derecha hacia la izquierda girando la cadera e intentando no levantar la espalda. Repetir con la otra pierna.

7º día de la tercera semana del cambio hacia una vida mejor

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

De pie, realizar movimientos de tronco girando de derecha a izquierda sin forzar excesivamente y sin mover los pies del suelo.

Flexionar y extender los codos arriba y abajo sin separar los brazos del cuerpo de forma coordinada y alternativa.

Caminar 10 pasos, detenerse, levantar y flexionar la rodilla hasta formar un ángulo recto de 90°. Mantener la posición 4 segundos y repetir con la otra pierna. Realizar 6 veces.

Tumbado boca arriba, levantar la espalda y los glúteos y mantener esta posición 5 segundos. Repetir estirando alternativamente cada pierna.

Apoyar la espalda en una pared y mantener una posición de ángulo recto entre la espalda y las rodillas durante unos segundos. Realizar este ejercicio poco a poco y tratar de incrementar el tiempo de mantenimiento de la posición de forma paulatina.

Tumbado en el suelo boca arriba y con las rodillas flexionadas, levantar el tronco tratando de no forzar el cuello. Mantener la zona lumbar en contacto con el suelo y las manos en la nuca. Desde esta posición, girar el tronco a derecha e izquierda.

Arrodillado y sentado sobre los glúteos, plegar la espalda sobre las rodillas y estirar hacia delante con las manos.

Tumbado boca arriba, llevar la rodilla derecha hacia la izquierda girando la cadera e intentando no levantar la espalda. Repetir con la otra pierna.

LA CUARTA SEMANA

Nos encontramos en uno de los periodos más críticos de nuestro plan.

Debe continuar con el mismo ritmo de trabajo que la semana anterior.

No olvide programar menús hipocalóricos como los modelos que le hemos proporcionado.

1er día de la cuarta semana del gran cambio

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

De pie, realizar movimientos de tronco girando de derecha a izquierda sin forzar excesivamente y sin mover los pies del suelo.

Flexionar y extender los codos arriba y abajo sin separar los brazos del cuerpo de forma coordinada y alternativa.

Caminar 10 pasos, detenerse, levantar y flexionar la rodilla hasta formar un ángulo recto de 90°. Mantener la posición 4 segundos y repetir con la otra pierna. Realizar 6 veces.

Tumbado boca arriba, levantar la espalda y los glúteos y mantener esta posición 5 segundos. Repetir estirando alternativamente cada pierna.

Apoyar la espalda en una pared y mantener una posición de ángulo recto entre la espalda y las rodillas durante unos segundos. Realizar este ejercicio poco a poco y tratar de incrementar el tiempo de mantenimiento de la posición de forma paulatina.

Tumbado en el suelo boca arriba y con las rodillas flexionadas, levantar el tronco tratando de no forzar el cuello. Mantener la zona lumbar en contacto con el suelo y las manos en la nuca. Desde esta posición, girar el tronco a derecha e izquierda.

Arrodillado y sentado sobre los glúteos, plegar la espalda sobre las rodillas y estirar hacia delante con las manos.

Tumbado boca arriba, llevar la rodilla derecha hacia la izquierda girando la cadera e intentando no levantar la espalda. Repetir con la otra pierna.

2º día de la cuarta semana del gran cambio

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

De pie, realizar movimientos de tronco girando de derecha a izquierda sin forzar excesivamente y sin mover los pies del suelo.

Flexionar y extender los codos arriba y abajo sin separar los brazos del cuerpo de forma coordinada y alternativa.

Caminar 10 pasos, detenerse, levantar y flexionar la rodilla hasta formar un ángulo recto de 90°. Mantener la posición 4 segundos y repetir con la otra pierna. Realizar 6 veces.

Tumbado boca arriba, levantar la espalda y los glúteos y mantener esta posición 5 segundos. Repetir estirando alternativamente cada pierna.

Apoyar la espalda en una pared y mantener una posición de ángulo recto entre la espalda y las rodillas durante unos segundos. Realizar este ejercicio poco a poco y tratar de incrementar el tiempo de mantenimiento de la posición de forma paulatina.

Tumbado en el suelo boca arriba y con las rodillas flexionadas, levantar el tronco tratando de no forzar el cuello. Mantener la zona lumbar en contacto con el suelo y las manos en la nuca. Desde esta posición, girar el tronco a derecha e izquierda.

Arrodillado y sentado sobre los glúteos, plegar la espalda sobre las rodillas y estirar hacia delante con las manos.

Tumbado boca arriba, llevar la rodilla derecha hacia la izquierda girando la cadera e intentando no levantar la espalda. Repetir con la otra pierna.

3er día de la cuarta semana del gran cambio

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

De pie, realizar movimientos de tronco girando de derecha a izquierda sin forzar excesivamente y sin mover los pies del suelo.

Flexionar y extender los codos arriba y abajo sin separar los brazos del cuerpo de forma coordinada y alternativa.

Caminar 10 pasos, detenerse, levantar y flexionar la rodilla hasta formar un ángulo recto de 90°. Mantener la posición 4 segundos y repetir con la otra pierna. Realizar 6 veces.

Tumbado boca arriba, levantar la espalda y los glúteos y mantener esta posición 5 segundos. Repetir estirando alternativamente cada pierna.

Apoyar la espalda en una pared y mantener una posición de ángulo recto entre la espalda y las rodillas durante unos segundos. Realizar este ejercicio poco a poco y tratar de incrementar el tiempo de mantenimiento de la posición de forma paulatina.

Tumbado en el suelo boca arriba y con las rodillas flexionadas, levantar el tronco tratando de no forzar el cuello. Mantener la zona lumbar en contacto con el suelo y las manos en la nuca. Desde esta posición, girar el tronco a derecha e izquierda.

Arrodillado y sentado sobre los glúteos, plegar la espalda sobre las rodillas y estirar hacia delante con las manos.

Tumbado boca arriba, llevar la rodilla derecha hacia la izquierda girando la cadera e intentando no levantar la espalda. Repetir con la otra pierna.

4º día de la cuarta semana del gran cambio

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

De pie, realizar movimientos de tronco girando de derecha a izquierda sin forzar excesivamente y sin mover los pies del suelo.

Flexionar y extender los codos arriba y abajo sin separar los brazos del cuerpo de forma coordinada y alternativa.

Caminar 10 pasos, detenerse, levantar y flexionar la rodilla hasta formar un ángulo recto de 90°. Mantener la posición 4 segundos y repetir con la otra pierna. Realizar 6 veces.

Tumbado boca arriba, levantar la espalda y los glúteos y mantener esta posición 5 segundos. Repetir estirando alternativamente cada pierna.

Apoyar la espalda en una pared y mantener una posición de ángulo recto entre la espalda y las rodillas durante unos segundos. Realizar este ejercicio poco a poco y tratar de incrementar el tiempo de mantenimiento de la posición de forma paulatina.

Tumbado en el suelo boca arriba y con las rodillas flexionadas, levantar el tronco tratando de no forzar el cuello. Mantener la zona lumbar en contacto con el suelo y las manos en la nuca. Desde esta posición, girar el tronco a derecha e izquierda.

Arrodillado y sentado sobre los glúteos, plegar la espalda sobre las rodillas y estirar hacia delante con las manos.

Tumbado boca arriba, llevar la rodilla derecha hacia la izquierda girando la cadera e intentando no levantar la espalda. Repetir con la otra pierna.

5º día de la cuarta semana del gran cambio

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

De pie, realizar movimientos de tronco girando de derecha a izquierda sin forzar excesivamente y sin mover los pies del suelo.

Flexionar y extender los codos arriba y abajo sin separar los brazos del cuerpo de forma coordinada y alternativa.

Caminar 10 pasos, detenerse, levantar y flexionar la rodilla hasta formar un ángulo recto de 90°. Mantener la posición 4 segundos y repetir con la otra pierna. Realizar 6 veces.

Tumbado boca arriba, levantar la espalda y los glúteos y mantener esta posición 5 segundos. Repetir estirando alternativamente cada pierna.

Apoyar la espalda en una pared y mantener una posición de ángulo recto entre la espalda y las rodillas durante unos segundos. Realizar este ejercicio poco a poco y tratar de incrementar el tiempo de mantenimiento de la posición de forma paulatina.

Tumbado en el suelo boca arriba y con las rodillas flexionadas, levantar el tronco tratando de no forzar el cuello. Mantener la zona lumbar en contacto con el suelo y las manos en la nuca. Desde esta posición, girar el tronco a derecha e izquierda.

Arrodillado y sentado sobre los glúteos, plegar la espalda sobre las rodillas y estirar hacia delante con las manos.

Tumbado boca arriba, llevar la rodilla derecha hacia la izquierda girando la cadera e intentando no levantar la espalda. Repetir con la otra pierna.

6° día de la cuarta semana del gran cambio

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

De pie, realizar movimientos de tronco girando de derecha a izquierda sin forzar excesivamente y sin mover los pies del suelo.

Flexionar y extender los codos arriba y abajo sin separar los brazos del cuerpo de forma coordinada y alternativa.

Caminar 10 pasos, detenerse, levantar y flexionar la rodilla hasta formar un ángulo recto de 90°. Mantener la posición 4 segundos y repetir con la otra pierna. Realizar 6 veces.

Tumbado boca arriba, levantar la espalda y los glúteos y mantener esta posición 5 segundos. Repetir estirando alternativamente cada pierna.

Apoyar la espalda en una pared y mantener una posición de ángulo recto entre la espalda y las rodillas durante unos segundos. Realizar este ejercicio poco a poco y tratar de incrementar el tiempo de mantenimiento de la posición de forma paulatina.

Tumbado en el suelo boca arriba y con las rodillas flexionadas, levantar el tronco tratando de no forzar el cuello. Mantener la zona lumbar en contacto con el suelo y las manos en la nuca. Desde esta posición, girar el tronco a derecha e izquierda.

Arrodillado y sentado sobre los glúteos, plegar la espalda sobre las rodillas y estirar hacia delante con las manos.

Tumbado boca arriba, llevar la rodilla derecha hacia la izquierda girando la cadera e intentando no levantar la espalda. Repetir con la otra pierna.

7º día de la cuarta semana del gran cambio

Calentamiento de inicio, 5 minutos (aproximadamente, siempre aproximadamente):

- 3 minutos andando y 1 minuto de marcha rápida.
- 4 minutos andando y 2 minutos de marcha rápida.

Marcha activa, 30 minutos:

- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto (referencia tictac del reloj), un paso cada tictac.
- 10 minutos a 120 pasos por minuto, un paso al tic y otro al tac.
- 5 minutos a 60/90 pasos por minuto.
- 8 minutos a 120 pasos por minuto.
- 2 minutos a 60/90 pasos por minuto.

Reducción de la marcha, 5 minutos.

Ralentización progresiva de la marcha caminando a 60 pasos por minuto, alternando de puntillas pasos normales y pasos sobre los talones.

Estiramiento muscular y relajación, 5/10 minutos.

De pie, realizar movimientos de tronco girando de derecha a izquierda sin forzar excesivamente y sin mover los pies del suelo.

Flexionar y extender los codos arriba y abajo sin separar los brazos del cuerpo de forma coordinada y alternativa.

Caminar 10 pasos, detenerse, levantar y flexionar la rodilla hasta formar un ángulo recto de 90°. Mantener la posición 4 segundos y repetir con la otra pierna. Realizar 6 veces.

Tumbado boca arriba, levantar la espalda y los glúteos y mantener esta posición 5 segundos. Repetir estirando alternativamente cada pierna.

Apoyar la espalda en una pared y mantener una posición de ángulo recto entre la espalda y las rodillas durante unos segundos. Realizar este ejercicio poco a poco y tratar de incrementar el tiempo de mantenimiento de la posición de forma paulatina.

Tumbado en el suelo boca arriba y con las rodillas flexionadas, levantar el tronco tratando de no forzar el cuello. Mantener la zona lumbar en contacto con el suelo y las manos en la nuca. Desde esta posición, girar el tronco a derecha e izquierda.

Arrodillado y sentado sobre los glúteos, plegar la espalda sobre las rodillas y estirar hacia delante con las manos.

Tumbado boca arriba, llevar la rodilla derecha hacia la izquierda girando la cadera e intentando no levantar la espalda. Repetir con la otra pierna.

EVALUACIÓN

El primer mes

Acaba de alcanzar un momento clave en el plan para cambiar a mejor caminando más. Las sensaciones que experimente o haya experimentado en este inicio del plan escribálas en un cuaderno.

Pero por favor no se detenga, pues ahora es el momento crítico; si continúa tiene muchas posibilidades de alcanzar el objetivo. Continúe caminando, pues está haciendo salud.

El segundo mes

Repita el mes anterior. No es preciso modificar nada de lo que le está funcionando. Siga apuntando sus resultados y experiencias. Escriba en su cuaderno de experiencias todo lo que le resulte importante.

El tercer mes

Trate de intercalar unas cuantas caminatas más, pero sin obsesiones. Si continúa con el ritmo que se esbozó desde el principio, ya está dando muchos resultados. En su cuaderno podrá ver cómo estaba y cómo está ahora. Siga escribiendo.

El segundo trimestre

Es el trimestre de la confirmación. Si ha seguido el plan y no se ha detenido, su organismo habrá ganado salud y sus hábitos habrán mejorado. Continúe con el cuaderno de experiencias.

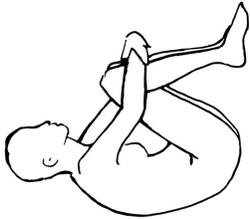
El segundo semestre

Habiendo alcanzado este momento, solo puedo felicitarle. Cuando alguien es capaz de llegar con cualquier plan de mejora física y caminata a los 6 meses, está logrando el objetivo. Lea su cuaderno de experiencias y se sorprenderá de cuánto lleva: un año.

Un ciclo anual de cuatro estaciones y un logro vital fundamental. ¡Conseguido! No se detenga, el camino es largo pero agradable.

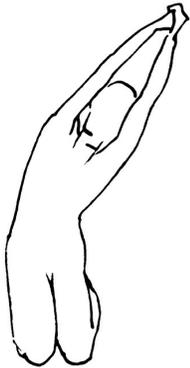
Estiramientos especiales y relajación para cualquier sesión y momento del día

Tumbado en el suelo, levante alternativamente cada pierna hasta tocar con las manos la pierna levantada. No fuerce las primeras veces. Vaya estirando la pierna poco a poco; no es preciso que la rodilla esté extendida al principio.

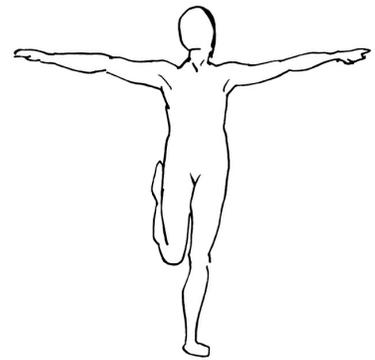


Tumbado en el suelo, flexione sus rodillas todo lo que pueda, acercando sus muslos al abdomen. Ayúdese de sus brazos. Vaya forzando poco a poco. El secreto de lograr mayor flexibilidad es hacerlo despacio y sin forzar en las primeras sesiones.

De pie, flexione sus rodillas alternativamente abriendo sus brazos, rotándolos y haciendo círculos. No fuerce en exceso al principio, busque siempre su equilibrio.



Póngase de rodillas, levante sus brazos, entrelace tus manos y flexione lateralmente su tórax, de forma alternativa a derecha e izquierda. Siempre suave y sin forzar al principio.



LAS CUATRO ESTACIONES: TODAS SON VITALES PARA CAMINAR

Mis paseos en primavera: a media mañana o a media tarde

La primavera es una de las *estaciones* del año que más ilusiona y que, al constituir el renacimiento de la naturaleza en nuestro hemisferio, más puede estimular. El término *prima* proviene de «primer» y *vera* de «verdor»: estas palabras latinas dan sentido a los acontecimientos naturales que acontecen en esta estación hermosa y prodigiosa en su expresión. Astronómicamente, esta estación comienza con el equinoccio de primavera (entre el 20 y el 21 de marzo en el hemisferio norte, y entre el 22 y el 23 de septiembre en el hemisferio sur), y termina con el *solsticio* de verano (alrededor del 21 de junio en el hemisferio norte y el 21 de diciembre en el hemisferio sur).

En la zona intertropical del hemisferio norte comprende desde el 21 de marzo hasta el 23 de septiembre. En la zona intertropical del hemisferio sur va desde el 23 de septiembre hasta el 21 de marzo.

La primavera es un periodo del año que provoca sugerencias y refiere a multitud de circunstancias. Su situación entre el invierno y el verano la hacen especialmente deseable y el aumento de la luz con días cada vez más largos y el incremento suave y paulatino de la temperatura la hacen idónea para volver a salir a la calle o para recuperar el contacto más cálido con la naturaleza.

Cualquiera que sea la manifestación artística o creativa acerca de la primavera, todas ellas se relacionan con la alegría, el cambio a mejor, una suerte de esperanza que hace de esta estación una de las más interesantes para iniciar un nuevo camino en cualquiera de las circunstancias biográficas en las que nos encontremos.

Es un periodo de cambio y modificación, de exaltación de las posibilidades que la vida da. Es el periodo del *renacimiento* de la naturaleza; además, la luz solar, que cada vez invade antes el nocturno ambiente de la oscuridad, es un estimulante elemento que puede ayudar a impulsar la motivación para modificar hábitos y costumbres.

Y, claro, caminar más y mejor no es la excepción. ¿Por qué no iniciar un cambio vital importante y decisivo en la estación de exaltación de la naturaleza (al menos en nuestro entorno geográfico del hemisferio norte) como el de movilizarnos más y activar nuestras deambulaciones por doquier caminando con rigor y divertimento?

«La primavera la sangre altera». La refranología popular suele trasladar de forma concisa y sabia ciertas aseveraciones que después la ciencia demuestra o confirma con mayor o menor fortuna.

Aunque con algunas dudas razonables, desde la perspectiva de la medicina científica podemos afirmar que los cambios estacionales provocan en las personas (en unas más que en otras) una serie de cambios adaptativos a las nuevas condiciones de clima, luz y entorno que caracterizan a las estaciones del año.

Estos cambios a los que los seres humanos estamos sometidos de forma permanente suelen manifestarse de forma rítmica. Los seres humanos solemos responder a los cambios, tanto internos como externos, de forma rítmica y adaptativa. Un ejemplo fácil de observar es el rítmico paso del sueño a la vigilia, y viceversa, que en general todos vivimos, o cómo de forma no consciente se producen cambios rítmicos de sustancias biológicas activas, como por ejemplo los ritmos de liberación de las hormonas sexuales.

Estos ritmos se establecen merced a la existencia de «relojes biológicos» que marcan múltiples pautas y que se coordinan a través de nuestro cerebro, quien controla todo mediante la liberación de sustancias químicas cerebrales. Muchas de estas sustancias son hormonas, y como estas hormonas circulan y actúan a través de nuestra sangre, ¿vamos entendiendo, entonces, porque la primavera, con los cambios que provoca en nuestro organismo, puede «alterar» nuestra sangre?

Pero, ciencia aparte, por fin llega la primavera y con ella toda la naturaleza se muestra exuberante y plena en una especie de renacimiento de todos los seres vivos. Los animales, las plantas, todo cambia. Y también la irrupción de algunas enfermedades típicas de este periodo anual.

Uno de los procesos más habituales en la primavera son los relacionados con el incremento en el ambiente de elementos como el polen y el polvo, que producen o reactivan diversas molestias y enfermedades como el asma, las alergias y diversas infecciones respiratorias, de la piel o de las mucosas, sobre todo en los ojos.

Entre las enfermedades más comunes durante la primavera están: la faringitis, la amigdalitis, la rinitis alérgica, la fiebre del heno, la conjuntivitis, la sinusitis y otras más.

Una de ellas es paradigmática: la rinitis alérgica primaveral o polinosis. Repasemos sus generalidades.

En estos tiempos primaverales que vivimos, la rinitis alérgica es una de las reinas de la patología y podemos decir sin pudor que es el trastorno alérgico más frecuente. Se calcula que la padece un 20 por ciento de la población y sus síntomas más habituales son obstrucción nasal, rinorrea (moco líquido), estornudos y picor en la nariz, resultado de la inflamación de la mucosa nasal (células que recubren el interior de la nariz). Si bien podemos afirmar que la rinitis alérgica no es una enfermedad muy grave, las molestias que provoca en quienes la padecen hacen de ella un trastorno sociológicamente importante y con unos costes laborales y escolares nada despreciables.

El factor genético en las alergias en general es también obvio en la rinitis, pues existe una clara predisposición familiar. El inicio de la enfermedad puede acontecer en cualquier edad, aunque es en la primera infancia cuando se observa con más frecuencia. Los dos sexos se afectan por igual y en las mujeres existe una cierta exacerbación durante el periodo menstrual.

Llama la atención sobremanera el incremento en la frecuencia de aparición de esta enfermedad en los últimos tiempos, barajándose diversas teorías que expliquen este aumento. Unos dicen que, al aumentar las expectativas asistenciales y como

consecuencia del bienestar social, los pacientes se preocupan más y cualquier molestia que en otros tiempos no se consideraba, en la actualidad sí se tiene en cuenta. Otros investigadores, sin embargo, dicen que el aumento es consecuencia de que en la actualidad, con el mejor tratamiento de las enfermedades infecciosas gracias a las vacunas y los antibióticos, nuestro sistema inmune estaría más alerta ante cualquier otra agresión y de esta forma incrementaría su respuesta.

Una manera muy gráfica de definir la alergia es decir que se trata de una respuesta exagerada e inoportuna ante sustancias extrañas (en medicina las denominamos alérgenos) que en la mayoría de personas no responderían o lo harían de forma más suave. El alérgico, pues, tiene un sistema inmune más sensible, y eso se manifiesta en diversos órganos (en el caso de la rinitis es la nariz). Y no debe extrañarnos, pues es la nariz el primer punto de contacto con los alérgenos. Esta circunstancia explica que en muchas ocasiones la rinitis se acompañe de conjuntivitis: inflamación de la conjuntiva, es decir, de la cubierta más externa del globo ocular, que es también uno de los primeros órganos sensores de nuestro cuerpo que establecen contacto con el exterior.

Los alérgenos más habituales son los pólenes de algunas plantas, como las gramíneas o el olivo, seguidos de los ácaros del polvo y de los epitelios de animales (caspa) como el gato o el perro. En menor proporción, pueden producir rinitis los hongos, algunos alimentos y otras sustancias químicas.

Cierre las ventanas por la noche y, si puede, use el aire acondicionado durante el periodo de polinización.

Humildemente le brindamos unos cuantos consejos para hacer más llevadera la sintomatología rinoalérgica: disminuya las salidas al aire libre entre las 5 de la madrugada y las 10 de la mañana, que es cuando se produce la mayor emisión de polen, y también entre las 7 de la tarde y 10 de la noche, que es cuando suelen descender al suelo desde la atmósfera y son, por lo tanto, los momentos en que más le pueden molestar. Los días en que se prevea una gran concentración de polen trate de no salir a la calle; menos aún si hace viento. Si viaja en coche hágalo con las ventanillas cerradas e instale filtros. Huir de los pólenes es, pues, la principal obligación del polínico (de esta forma se conoce a los alérgicos al polen) y para lograrlo puede incluso plantearse las vacaciones durante el periodo polínico en zonas menos accesibles al polen como es la playa. Evite también cortar césped o tumbarse sobre él, pues en esos casos las posibilidades de contacto con alérgenos aumentan. Use gafas de sol al salir a la calle. Tenga cuidado al tender la ropa y en los días de gran concentración no lo haga o tiéndala en el interior, pues el polen puede quedar atrapado en la ropa. Todas estas recomendaciones se basan, lógicamente, en seguir el nivel de pólenes en el aire; para ello consulte la prensa diaria, que en muchos casos ya incorpora esa información. Finalmente recuerde que esta enfermedad de nariz se puede controlar muy bien siguiendo las directrices terapéuticas de su alergólogo y teniendo en cuenta las sencillas medidas que le hemos comentado en las líneas anteriores.

DECÁLOGO PARA CAMINAR EN PRIMAVERA

1. Inicie su marcha con el ritual de calentamiento que le resulte cómodo.
2. Aproveche que los días se alargan para ajustar el momento del día en que saldrá a realizar su caminata. Puede aprovechar el mediodía, pues el sol no es muy agresivo todavía.
3. Utilice la ropa adecuada y, si el día es muy soleado, no olvide utilizar gafas de sol y protector solar ajustado a su piel.
4. Si camina por la mañana, desayune bien e hidrátese tomando fruta y los líquidos que habitualmente consume y que sepa que le sientan bien.
5. No olvide llevar agua o bebidas isotónicas si planea una caminata larga. O fruta, que también hidrata y es una forma muy natural de mantenerse hidratado.
6. Si es usted alérgico, evite las primeras horas del día y las últimas de la tarde, así como los días en que haya mucho viento. No dude en usar mascarilla protectora. Le será de gran utilidad.
7. Si camina por el campo o la montaña, cerciőrese de que la vegetación del lugar por donde camina no es alergénica para usted.
8. Aproveche que la temperatura comienza a ser más suave para poder liberarse de algunas prendas de abrigo con el objetivo de caminar con más vigor y con movimiento de los brazos.
9. Plantéese hacer dos sesiones de caminatas: una por la mañana y otra por la tarde.
10. Prográmese salir a comprar o ir a trabajar caminando al menos algún rato.

Pasión de verano: protegido del sol y bien hidratado

El verano es una de las cuatro estaciones de las zonas templadas. Es la más cálida de todas. Ocurre entre la primavera y el otoño. El verano se caracteriza porque los días son más largos y las noches más cortas. Astronómicamente, el solsticio de verano (alrededor del 21 de diciembre el austral y el 21 de junio el boreal) marca el comienzo de esta estación, y el equinoccio de otoño (alrededor del 21 de marzo el austral y el 22-23 de septiembre el boreal), su término.

En diversas culturas, las estaciones comienzan en diferentes fechas, basadas en fenómenos astronómicos o meteorológicos. Sin embargo, cuando el verano transcurre en el hemisferio sur es invierno en el hemisferio norte. Según se observe, el verano puede ser boreal, cuando ocurre en el hemisferio norte, o austral, cuando sucede en el hemisferio sur.

Sin embargo, a veces el verano se define como la totalidad de los meses de diciembre, enero y febrero en el hemisferio sur y como la totalidad de los meses de junio, julio y agosto en el hemisferio norte.

El verano nos brinda una oportunidad pintiparada para iniciar un programa de modificación y cambiar de actitud en relación a la actividad física y especialmente a la incorporación de las caminatas como forma de remodelar nuestra vida interior y exterior. Siendo en nuestra sociedad el periodo de vacaciones por excelencia, el verano abre la

puerta a liberar nuestra imaginación y desarrollar nuestro plan de actividad como caminantes en los lugares que puedan gustarnos más.

Es importante la elección de los zapatos o las zapatillas o el hecho de aprovechar una estación tan agradable para ir descalzo en nuestras latitudes. Es sin ningún género de dudas el momento para aprovechar y caminar descalzos por la playa. Andar por la orilla del mar dejando que nuestros pies se sientan acariciados suavemente por las olas es una de las sensaciones más agradables que experimentamos cuando caminamos por la playa. Podemos además elegir la firmeza de la superficie, pues en algunos casos la arena estará más firme y en otras nuestros pies se hundirán suavemente en la arena. Elegiremos el tipo de firmeza de la playa según nuestros gustos y apetencias. También podremos pasear por zonas con la arena más seca, en las que nos costará un poco más caminar y nuestro esfuerzo será mayor. Debemos tener cuidado si caminamos por zonas de arena blanda para no torcernos los tobillos. Quizá por estas zonas es recomendable usar zapatillas no solo para protegernos de las torceduras comentadas sino también porque la arena, si caminamos con el sol alto, puede estar muy caliente. Caminar por la playa es recomendable y, si se tiene la oportunidad de poder hacerlo a horas del día en que el sol está bajo, resulta ideal. Una cuestión esencial si se camina en la playa es cómo vamos vestidos: si lo hacemos en bañador y no nos cubrimos con una camiseta o similar, la utilización de protectores solares es obligatoria. El uso añadido de gafas de sol y sombrero es incuestionable.

Si caminamos por otra superficie que no sea la playa, a nadie se nos escapa que la oferta de zapatillas y zapatos es tan extensa que hay para todos los gustos. Con tacones bajos, medios o altos, zapatos planos, etc., todos ellos con diseños y formas múltiples. En general y para no complicar las cosas, la cuestión es elegir un calzado cómodo y que nos guste, sin mucho tacón; si elegimos zapatillas, que para caminar es lo mejor, además de comodidad y estética deberemos fijarnos y pedir consejo para que la suela y su diseño se adapten bien a la superficie sobre la que caminemos.

No obstante, será necesario puntualizar unas cuantas recomendaciones esenciales para elegir adecuadamente qué ponernos o no en nuestros pies.

Un ejemplo típicamente veraniego de lo que se lleva en los pies lo representan las chanclas, también conocidas como hawaianas, cuya idoneidad para caminar no es precisamente recomendable (salvo que estemos en la playa).

Para caminar en verano la búsqueda del zapato ideal debería comenzar por la elección de uno que no fuera ni muy plano ni muy alto. Un tacón de 3 a 5 cm es aceptable. Una recomendación muy general y útil es la de que el talón debe quedar cómodo y debe sentirse el pie firme, sujeto pero no apretado.

Elija un material que evite la transpiración. Si va a usar mucho ese zapato, para ir al trabajo y caminar, por ejemplo, le recomiendo que pague un poco más y elija el cuero. Si su problema es el «juanete», debe optar por un calzado que no le apriete la zona de los dedos.

Para esto es fatal el zapato en punta. Lo ideal es que sea más bien ancho, para que la zona comprometida quede libre.

Las zapatillas en verano deben ser livianas y cómodas.

Si las *zapatillas* son lo suyo, tanto en invierno como en verano, opte por una cómoda y liviana. Hay algunos modelos que son demasiado planos y tienen la planta tan estrecha que no ayudan a sostener el arco del pie. Idealmente las zapatillas deben tener cierta altura y la planta debe seguir la forma del pie.

Un buen calzado puede prevenir *esguinces de tobillo* y caídas que quizá provoquen fracturas. Por eso es decisivo elegir bien los zapatos. Salvo que tenga que usar un «zapato de vestir» por exigencias de protocolo, lo recomendable es siempre optar por la elección de un zapato adaptado a la función a la que lo queremos dedicar (caminatas u otras actividades recreativas) y que sea cómodo.

Una obviedad aparentemente banal pero muy práctica es que hay que probarse los zapatos en los dos pies y caminar unos pasos. Aunque esto no garantiza al ciento por ciento su idoneidad, sí que es una información sensible muy importante de nuestros pies, que nos ayudará a no «meter la pata» y poner nuestros pies en un lugar no adecuado.

DECÁLOGO PARA CAMINAR EN VERANO

1. Inicie la caminata cuando el sol todavía no esté en lo más alto, antes de las 10.30 y después de las 19.30. Siempre y cuando el calor no sea muy intenso. En esos casos empiece más pronto por la mañana y en las tardes a partir de las 20.30.
2. Camine a primera hora de la mañana o con el sol ya crepuscular; es lo mejor para las caminatas veraniegas.
3. Elija parajes en los que la vegetación sea abundante y las sombras sean evidentes. Si camina en la ciudad, hágalo en parques y, si no tiene ninguno cerca, disfrute el paisaje de las terrazas veraniegas y de la gente más alegre y vestida con los colores más vivos.
4. Cuide su hidratación bebiendo agua o bebidas isotónicas durante la caminata. Es bueno beber antes de comenzar a caminar y durante la marcha.
5. Si ha de caminar entre las 11.30 y las 18.00, cúbrase con cremas fotoprotectoras las zonas descubiertas.
6. Lleve cubierta con prendas claras, ligeras y frescas la mayor parte del cuerpo; cuanto más, mejor.
7. Use gafas de sol que estén certificadas para filtrar los rayos solares.
8. Lleve cubierta la cabeza; mejor con un sombrero de ala ancha, pues cubre más la cara.
9. Utilice calzado cómodo y que no cause rozaduras. No olvide la utilidad de los calcetines de fibras naturales.
10. 10. No olvide comenzar la caminata poco a poco y terminar con estiramientos sencillos y cómodos.

Otoño sereno: sosiego y reencuentro

El otoño es la estación del año que comienza con el equinoccio de otoño (23 de septiembre en el hemisferio norte y 21 de marzo en el hemisferio sur) y termina con el solsticio de invierno (alrededor del 21 de diciembre en el hemisferio norte y 21 de junio en el hemisferio sur). En la zona intertropical del hemisferio norte, empieza el 23 de septiembre y se extiende hasta el 21 de marzo. En la zona intertropical del hemisferio sur, va desde el 21 de marzo hasta el 23 de septiembre.

Su nombre proviene del dios egipcio Atum, que simboliza el sol que se oculta en la tierra.

Sin embargo, habitualmente se conoce como otoño el periodo que comprende los meses de septiembre, octubre y noviembre en el hemisferio norte, y marzo, abril y mayo en el hemisferio sur.

En ambos hemisferios, el otoño es la estación de las cosechas, por ejemplo, del maíz y el girasol. En la literatura, el otoño, en sentido figurado, representa la madurez.

Durante el otoño, las hojas de los árboles caducos cambian y su color verde se vuelve amarillento y marronado, hasta que se secan y caen ayudadas por el viento que sopla con mayor fuerza. A partir de esta estación, la temperatura comienza a bajar.

El otoño es un periodo que en nuestro entorno puede ser decisivo en la toma de decisiones respecto a cambios de actitud y modificación de hábitos cotidianos, por dos circunstancias coyunturales: suele ser el periodo casi inmediatamente posterior al regreso de las vacaciones y ya pasados los días de ajuste del llamado «síndrome posvacacional» (tengo algunas dudas sobre su existencia); comienza cuando la mayoría de los estudiantes están iniciando o a punto de iniciar el año escolar, por lo que, junto al cambio del año, es un periodo muy adecuado (aunque cualquier momento es bueno si uno quiere y le pone imaginación) para comenzar un proceso de cambio personal y empezar a caminar. Es además una estación emblemática para las personas maduras, hermosa en su manifestación de la naturaleza y con cromatismos fantásticos y época de vendimia y recogida de otras frutas doradas.

Es una época en la que se puede caminar por cualquier parte, e incluso en algunas regiones aún se puede estar en la playa. En otras zonas el campo está exuberante y la temperatura suele ser agradable e invita a salir y caminar. Es época de largos paseos tanto en el campo como en la ciudad.

El otoño puede ser una época de lluvias, pero esto no debe ser obstáculo para caminar. Con las precauciones lógicas y con el calzado y ropa apropiados, es una estación estupenda para caminar por parajes diversos y para practicar el senderismo, forma extraordinariamente recomendable de caminar, pues incorpora al ejercicio físico necesario y saludable el no menos estimulante disfrute de la naturaleza en su esplendor otoñal.

Quizá por el momento del ciclo vital en el que me encuentro, hallo en el otoño una estación de inspiraciones riquísimas. Ya he aludido al cromatismo ocre y dorado de la naturaleza, en suave y sosegado declive tras el clímax veraniego, pero esta suerte de

dulce nostalgia otoñal me moviliza de forma serena y muy agradable. Es tiempo de descubrimiento y, aunque la luz mengua un tanto con el paso de los días y el sol es menos hiriente, hay que tener las mismas cautelas en la protección de la piel, si bien se amplía el periodo de tiempo en que podemos caminar durante el día (o la noche, que también es una interesante forma de aproximarse a caminar).

DECÁLOGO PARA CAMINAR EN OTOÑO

1. Elija el periodo del día que le apetezca más. El otoño es una estación melancólica, pero tan vital como la que más. Camine a cualquier hora.
2. Comience, como en cualquier otra caminata, con la fórmula de calentamiento que le resulte más cómoda (pero siempre hay que realizarlo, inexcusablemente).
3. Utilice vestimenta y calzado cómodos y con la suficiente protección para que camine a gusto y ajustado a la temperatura y superficie.
4. Lleve fruta o agua, pues la hidratación (no nos cansaremos de recordarlo) es fundamental. La deshidratación puede provocar molestias y alguna pequeña lesión.
5. Si algún día llueve, no es preciso que deje de caminar; la lluvia puede ser agradable y solo debe tener cuidado con los resbalones y los barro si va por el campo o los parques. Póngase el chubasquero y ajuste el calzado.
6. Si el día es caluroso, sudará. Lo mejor es utilizar una camiseta de algodón. Huya de las fibras sintéticas, pues le hacen sudar más y provocan mal olor.
7. Aplíquese una crema protectora solar con un factor alto. En verano no se fie de los cielos nublados. Los rayos ultravioletas traspasan las nubes, por lo que deberá protegerse toda la superficie de la piel expuesta.
8. Concéntrese en su respiración y ajústela a sus pasos: que no sean demasiado amplios ni demasiado cortos.
9. Aproveche este periodo para descubrir nuevos parajes rurales. Es un momento para conocer más allá de las vacaciones.
10. Visite a su médico de confianza para que le haga una revisión global, y a su dermatólogo si pasó mucho tiempo al sol o tiene antecedentes de problemas en su piel.

Caminar en invierno: abrigado y con alegría

El diccionario de la Real Academia Española define el invierno con varias acepciones, de las que destaco las tres siguientes:

- m. Estación del año que astronómicamente comienza en el solsticio del mismo nombre y termina en el equinoccio de primavera.
 - m. En la zona ecuatorial, donde las estaciones no son sensibles, temporada de lluvias que dura aproximadamente unos seis meses, con algunas intermitencias y alteraciones.
 - m. Época más fría del año, que en el hemisferio septentrional corresponde a los meses de diciembre, enero y febrero, y en el hemisferio austral, a los meses de junio, julio y agosto.

Esta estación se caracteriza por días más cortos, noches más largas y temperaturas más bajas a medida que nos alejamos del Ecuador.

Desde un punto de vista astronómico, comienza con el solsticio de invierno alrededor del 23 de diciembre en el hemisferio norte y el 21 de junio en el hemisferio sur, y termina con el equinoccio de primavera, alrededor del 21 de marzo en el norte y el 21 de septiembre en el hemisferio sur, variando las fechas levemente según el año. El hecho de que la órbita de la Tierra sea elíptica se traduce en una duración menor del invierno en el hemisferio norte y una mayor en el sur, ya que en julio se produce el afelio, durante el invierno austral, y en enero el perihelio durante el boreal. En resumen, el invierno dura aproximadamente 4 días más en el hemisferio austral respecto al boreal.

Desde una óptica meteorológica, en cambio, se suelen considerar invernales los meses enteros de diciembre, enero y febrero en el hemisferio norte y junio, julio y agosto en el hemisferio sur.

El invierno es la estación más fría del año, y sus características son inevitablemente definidas en contraste con las otras estaciones del año, ya que durante los días invernales las temperaturas son más bajas y hay menos horas de luz solar. Estas características se acentúan a medida que nos alejamos de los trópicos y nos acercamos a los círculos polares.

En algunas regiones del planeta, según su latitud, altitud y determinadas condiciones meteorológicas, se puede observar la caída de nieve.

De cualquier forma, el frío no debe ser un condicionante negativo para iniciar una caminata siempre y cuando se tomen las medidas oportunas y preventivas para minimizar los rigores e incomodidades de confortabilidad que la temperatura baja puede proporcionar.

Sin embargo, y dado el tono siempre positivo de este libro, vamos a sacar lo mejor de cada uno de nosotros y del tiempo invernal para disfrutar y contribuir a nuestros objetivos de reducción de peso y/o mantenimiento de un nivel razonable en el que nos encontremos a gusto.

Las recomendaciones básicas para las caminatas de invierno pasan siempre y en primer lugar por no desafiar a las temperaturas, especialmente las extremas que se puedan alcanzar en algunas latitudes geográficas o en ciudades o entornos elevados respecto al nivel del mar.

El invierno es tan buena época como cualquier otra para caminar y diría que puede tener incluso ventajas; por ejemplo, la temperatura fría con un buen calentamiento nos ayudará a consumir más calorías.

Con la llegada del nuevo año, todos rellenamos una interminable lista de buenos propósitos que prometemos cumplir a rajatabla: apuntarnos a un curso de idiomas, dejar de fumar y la ya tradicional suscripción al gimnasio son algunos de los más típicos.

Sin embargo, no siempre hace falta apuntarse a un gimnasio para obligarse a hacer ejercicio. Los espacios abiertos, los parques y los polideportivos nos ofrecen mil y una

alternativas para poner nuestro cuerpo a punto. Y no digamos el campo, la montaña o nuestra propia ciudad. Con llegar al compromiso personal de caminar más y mejor habremos realizado una modificación muy importante en nuestra vida.

El invierno no es excusa

Cuando las temperaturas bajan, las personas acostumbradas a hacer ejercicio reducen su programa de ejercicios, y quienes no suelen hacer deporte encuentran en el frío la excusa perfecta para no iniciarse en este sano y necesario hábito.

Todo lo que hay que hacer es abrigarse bien y salir a hacer ejercicio sin olvidar calentar y enfriar los músculos antes y después de la actividad, comer y beber lo suficiente y seleccionar la intensidad adecuada de los ejercicios.

Equiparse convenientemente es fundamental para practicar caminatas en invierno

Aun en la época de temperaturas más bajas, se puede caminar o trotar al aire libre, teniendo siempre la precaución de protegerse bien del frío, sobre todo en las manos y la cabeza, ya que es por aquí por donde el cuerpo pierde la mayor parte del calor. Por ello, es muy recomendable hacer ejercicio o deporte con unos guantes y un gorro que cubra las orejas.

Durante el invierno se organizan carreras populares en múltiples ciudades. Es también una buena manera de practicar deporte arropado por el entusiasmo de otros muchos corredores de todas las condiciones y edades. Esta forma de practicar deportes individuales en compañía resulta especialmente agradable e interesante para reforzar el ánimo.

En cualquier caso, se cuente con la experiencia y condición que sea, siempre hay una forma práctica y divertida de realizar ejercicio cardiovascular. Lo importante es no sobrepasar nunca los límites que el cuerpo marca. No es necesario llegar a la meta el primero, ni siquiera llegar a la meta, para demostrarse a sí mismo que se puede hacer algo tan sano y necesario como correr al aire libre.

Vestimenta de deporte en invierno, siempre en capas

Durante esta época fría del año es muy importante aislar el cuerpo de las inclemencias del tiempo con capas:

- *1ª capa*: camiseta térmica de polipropileno que absorba la humedad para evitar que la piel se humedezca al sudar. Por eso, esta primera capa no debe ser de algodón.

- *2ª capa*: debe ser de tejido aislante, como la lana. Es interesante que tenga cremallera para poder abrirlo y refrescarse al notar calor.
- *3ª capa*: cuando sea necesario, se puede añadir una tercera capa externa, ligera y resistente al agua y viento, que, en caso de calor, pueda quitarse y amarrarse a la cintura.

Otros consejos útiles pueden ser protegerse la cara con protector solar humectante y gafas de sol para resguardar los ojos del viento. Las piernas requieren menos cuidados, ya que no notan tanto el frío, por lo que unas mallas o pantalones impermeables pueden ser suficientes.

Lo importante es que el calzado sea de suela gruesa e irregular, ya que la suela lisa puede provocar riesgos de resbalones. Con todos estos consejos, es mucho más fácil ponerse en marcha en invierno para realizar ejercicio cardiovascular.

Caminar en invierno razonablemente

Salir a caminar a la montaña es un modo divertido de practicar ejercicio, relajarse y reencontrarse con uno mismo. Y el invierno no debería disuadirnos de hacerlo, pues el frío multiplica sus beneficios.

Cuando llega el frío quizá nos volvemos más perezosos y nos parece que salir al exterior a practicar algún deporte o tan solo a caminar supone demasiado esfuerzo o incluso resulta imprudente. Pero, como veremos, eso no es así y además contamos con una motivación extra: el sol ya no supone una molestia, como en verano, sino un placer.

Caminar aporta, además, evidentes beneficios para la salud y el invierno es una estación óptima para hacerlo. Quien va bien abrigado no tiene por qué temer al frío e incluso puede verlo como una ventaja: al no hacer calor, suda y bebe menos y se siente menos cansado, se quita de encima la sensación de entumecimiento que provoca el frío, respirar aire fresco le revitaliza... Y, sobre todo, es una muy buena forma de ponerse en movimiento y hacer algo de ejercicio, lo que tiene muchas ventajas para la salud, tanto física como mental: se previene la obesidad invernal, el ritmo de la marcha nos apacigua, aclara el pensamiento, calma la agitación, atenúa la pena, ayuda a buscar la inspiración y regula y estimula el pensamiento meditativo, reflexivo, poético, espiritual... La cadencia de los pasos es la música más antigua que compuso el ser humano.

Consejos de salud para el invierno

El invierno es una estación en general fría y de tonos grisáceos. La menor duración de las horas de sol suele hacerla más tristonca y tiende en algunos casos a provocar melancolía. Los rigores invernales causan un mayor número de infecciones respiratorias y la salud puede verse alterada. Para evitar o aliviar las dolencias típicamente invernales

hemos diseñado un decálogo de consejos prácticos y sencillos que reproducimos a continuación:

DECÁLOGO PARA PREVENIR DOLENCIAS EN INVIERNO

1. Mantenga una dieta equilibrada rica en frutas (las frutas de la temporada invernal son los cítricos: naranjas y mandarinas), verduras y cereales.
2. Beba agua libremente. Un par de litros le irán muy bien. Tome zumos de frutas, y si ingiere alcohol debe hacerlo siempre bajo la condición fundamental de la moderación. Si está acatarrado los líquidos fluidificarán las secreciones y combatirán la deshidratación si existe fiebre. Las bebidas calientes alivian la garganta. Las infusiones también son válidas y pueden resultar muy agradables.
3. Mantenga una higiene escrupulosa cuando entre en contacto con personas afectadas de alguna infección respiratoria o cuando usted mismo la padezca. Evite tocarse la nariz y después llevarse la mano a la boca u ojos. Lávese las manos cuantas veces sea necesario. Estas medidas ayudan a prevenir algunos contagios de enfermedades víricas.
4. Evite cambios bruscos de temperatura. Recuerde abrigarse bien cuando salga a un lugar más frío o venga de uno más caliente. Mantenga una ventilación adecuada y regular de los lugares cerrados en donde conviva habitualmente.
5. Descanse las horas que precise y duerma un mínimo de 8 horas. Si está acatarrado, duerma con la cabeza elevada en la almohada para aliviar la congestión nasal.
6. Haga ejercicio físico regularmente sin llegar nunca al agotamiento. La práctica física estimula la inmunidad y mantiene al organismo en forma.
7. Vacúnese contra la gripe si pertenece a un grupo de riesgo y vacune a sus hijos contra la meningitis siguiendo las recomendaciones del calendario vacunal de su comunidad.
8. No fume y evite permanecer en lugares cerrados, mal ventilados o con exceso de humo.
9. Si tiene síntomas de catarro nasal o faríngeo, realice gargarismo con agua tibia y con un poco de sal y bicarbonato. Lávese las fosas nasales con agua tibia o con un poco de sal o instílese unas gotas.
10. Utilice su analgésico habitual si lo precisa. Para usar otros productos anticatarro o antigripales, consulte previamente a su médico. No olvide que es usted el último y más importante responsable de su salud. Nunca utilice antibióticos sin la prescripción de su médico.

LA EVALUACIÓN:
SOLO EXISTE LO QUE SE MIDE.
LAS COMPARACIONES NO SON ODIOSAS

Conocer cómo van evolucionado las cosas es importante. Hemos aludido en varias ocasiones a que medir nos acerca a la verdad, a saber cómo funcionan las cosas y a conocerse uno mejor a sí mismo.

Solo se puede saber si una cosa es mejor que otra si se compara. Lo odioso no es comparar, sino ser injusto y no conocer la verdad.

MEDIR ES CONOCER MEJOR LO QUE ACONTECE

Con independencia de la forma de coordinar nuestra nueva actividad, medir lo que hacemos y cómo lo hacemos es muy importante.

Por esta razón hemos propuesto una sencilla cartilla que sirva como ejemplo de lo que podemos evaluar en nuestro plan: cómo vamos mejorando y cómo anotamos nuestros logros y también nuestros fallos, carencias y renunciados, ya que es muy humano que no todos los días estemos igual de bien o que las circunstancias nos hayan podido obligar a alterar nuestro plan.

En términos generales y a nivel práctico, debe saber que si camina aproximadamente a una velocidad de 3 km/h, es decir, si anda 1 km en 20 minutos, quemará 3,2 calorías al minuto. Si ese mismo kilómetro lo hace en 12,3 minutos, quema 4,7 calorías por minuto. Y si tarda 10 minutos en recorrerlo, serán 6,4 calorías por minuto.

Medir es poder conocer un poco mejor lo que acontece. Siempre es bueno conocer un poco más sobre uno mismo. Unos cuestionarios que proponemos a continuación nos darán la oportunidad de saber un poco más acerca de nuestra actividad física y también como caminantes. Solo pretenden dar una imagen de cómo somos y no fiscalizar, sino ofrecer una sencilla forma de conocerse un poco mejor.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE SU ACTIVIDAD DE CAMINANTE

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó caminatas intensas programadas como forma de realización de ejercicio físico para mejorar la salud o para perder peso?

Días por semana (indique el número).

Ninguna actividad física intensa.

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedica a la caminata intensa?

Indique cuántas horas por día.

Indique cuántos minutos por día.

No sabe/no está seguro.

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo caminatas moderadas como caminar a paso normal, ir a trabajar caminando, comprar o dar paseos?

Días por semana (indique el número).

Ninguna actividad física moderada.

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedica a las caminatas moderadas en uno de esos días?

- Indique cuántas horas por día.
-
- Indique cuántos minutos por día.
-
- No sabe/no está seguro.
-

5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

- Días por semana (indique el número).
-
- Ninguna caminata (pase a la pregunta 7).
-

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedica a caminar en uno de esos días?

- Indique cuántas horas por día.
-
- Indique cuántos minutos por día.
-
- No sabe/no está seguro.
-

7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día?

- Indique cuántas horas por día.
-
- Indique cuántos minutos por día.
-
- No sabe/no está seguro.
-

Si sus respuestas dan menos de tres días de actividad caminante por semana, o menos de 30 minutos a buen ritmo, o si no camina nada o ni siquiera lo hace para ir a comprar o sencillamente para pasear, está en situación de cambio importante y debe poner en marcha un plan como el que le proponemos en este libro. No obstante, no se obsesione y comience poco a poco. Si una hora de caminata le parece mucho (es menos de lo que parece y resulta muy beneficioso), camine aunque sea 30 o 45 minutos y hágalo a un buen ritmo.

Si en sus respuestas aparecen periodos de caminatas diarios de menos de 10 minutos seguidos, se encuentra en un nivel que debe modificar para ampliar este tiempo.

Si sus respuestas muestran que pasa varias horas sentado, debe establecer un plan diario de caminatas sin falta.

El resultado de esta evaluación casi siempre da que debemos caminar más y mejor, al menos una hora, que de verdad no es tanto.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. ¿Qué frase describe mejor el trabajo que usted realiza o la actividad que usted desarrolla habitualmente?

- | | |
|--|---|
| Estoy habitualmente sentado/a durante todo el día y me desplazo en muy pocas ocasiones | 1 |
| Trabajo de pie y/o me desplazo a menudo pero no tengo que levantar pesos | 2 |
| Transporto cargas ligeras y/o debo subir y bajar escaleras o cuestas frecuentemente | 3 |

Tengo un trabajo en el que transporto cargas muy pesadas y/o requiere un esfuerzo físico importante

4

2. ¿Se considera usted una persona activa?

Sí	1
No	2

3. Durante su tiempo libre, ¿normalmente hace todo el ejercicio físico que desearía?

Sí	1
No	2

3.a. ¿Por qué?

Porque no tengo tiempo	1
Porque no tengo un lugar adecuado	2
Porque no tengo fuerza de voluntad	3
Otras	4

3.b. Durante las dos últimas semanas, ¿ha realizado alguna actividad física en su tiempo libre, como hacer deporte, correr, nadar, andar en bicicleta, hacer gimnasia, etc.?

Sí	1
No	2 (pase a la pregunta 3.f.)

3.c. Durante las dos últimas semanas, ¿cuántas veces, y durante cuánto tiempo, ha practicado las actividades que aparecen en la tabla?

Escriba el número de veces y el tiempo medio que hace cada vez (si el tiempo es variable, haga una media) en las dos últimas semanas.

Actividad

N.º de veces

Tiempo medio

(minutos)/cada vez

Pasear	
Andar a paso ligero	
<i>Footing</i>	
Deportes de equipo (fútbol, baloncesto...)	
Gimnasia, aeróbic	
Bicicleta, natación	
Deporte de pala y raqueta (<i>squash</i> , frontón, tenis...)	
Musculación, lucha, <i>judo</i> , kárate	
Montañismo, senderismo	
Otros (especificar):	

3.d. En estas dos últimas semanas, de las actividades que ha realizado ¿hay alguna que le haya hecho sudar durante al menos veinte minutos?

Sí	1
No	2

3.e. ¿Con qué frecuencia las ha realizado?

Una vez en los últimos 14 días	1
Una vez a la semana	2
Dos veces a la semana	3
Tres o cuatro veces a la semana	4
Cinco o más veces a la semana	5

3.f. ¿Cómo realiza habitualmente el trayecto desde su casa al lugar de trabajo o al centro de estudio? (Responda también si realiza estos trayectos acompañando a alguna persona, por ejemplo niños/as escolarizados).

Andando	1
En bicicleta	2
En vehículo particular (automóvil, motocicleta)	3
En transporte público	4
Mixto (combina transporte público y otro vehículo)	5
No realiza estos trayectos	6

3.g. En general, ¿cuál es la duración del trayecto desde su domicilio a su lugar de trabajo o centro de estudio?

15 minutos o menos	1
De 16 a 30 minutos	2
De 31 a 60 minutos	3
De 1 a 1.30 horas	4
De 1.31 a 2 horas	5
Más de 2 horas	6

3.h. ¿Cuántas veces realiza este trayecto diariamente, en los días laborables?

2 veces (ida y vuelta)	1
4 veces (2 idas y vueltas)	2
Más de 4 veces	3

Este cuestionario nos informa aproximadamente del nivel de actividad física, es decir, si somos o no físicamente activos durante el día (ejercicio físico programado, plan

de caminatas, otro tipo de actividad...). El resultado que se puede obtener varía desde A) sedentario, B) poco activo, C) activo y D) muy activo, según los criterios de valoración que comentamos a continuación:

Pregunta 1. Si su respuesta es:

- 1: D
- 2: C
- 3: B
- 4: A

Pregunta 2. Si su respuesta es:

- 1: AB
- 2: CD

Pregunta 3 (las siguientes preguntas del bloque 3 nos explican por qué cada uno tenemos un grado de actividad individual). Si su respuesta es:

- 1: AB
- 2: CD

Pregunta 3.a. Pensemos y analicemos en nuestro caso el grado de actividad.

Pregunta 3.b. Si su respuesta es:

- 1: AB
- 2: CD

Pregunta 3.c. Nos ayuda a identificar el ejercicio físico que realizamos. Aquí podemos registrar nuestras caminatas programadas.

Pregunta 3.d. Si su respuesta es:

- 1: AB
- 2: CD

Pregunta 3.e. Si su respuesta es:

- 1: A
- 2: B
- 3: C
- 4, 5: D

Pregunta 3.f. Si su respuesta es:

- 1, 2, 5: AB
- 3, 4, 6: CD

Pregunta 3.g. Si su respuesta es:

- 1: D
- 2: C
- 3, 4: B
- 5, 6: A

Pregunta 3.h. Si su respuesta es:

- 1: B
- 2: C
- 3: D

Testimonio de una mujer que mide su actividad y cómo esto la ayuda a mantener su estado físico

Mari Carmen es una mujer de 60 años, casada, con dos hijos ya mayores aunque no del todo desvinculados del hogar, y que se dedica a las tareas del hogar de forma casi completa. Realiza además tareas en su hogar relacionadas con la confección y el diseño de ropa, aunque de formaseudoprofesional.

Es activa, organizada y mantiene un peso corporal ajustado a su edad y condición, con un IMC (Índice de Masa Corporal) absolutamente normal de 26.

Hace ejercicio físico casi a diario. Descansa un par de días entre semana o algún sábado o domingo, pero el cómputo semanal de actividad física programada es de cinco días. Suele hacer trabajo de gimnasio durante 45/55 minutos.

En la encuesta programada para definir su forma de caminar, Mari Carmen nos respondió y esbozó claves muy aprovechables para entender mejor su nivel de caminatas:

¿Qué tipo de ejercicio le gusta más realizar?

Gimnasio.

¿Qué tipo de ejercicios concretamente?

De todo tipo, aeróbicos preferentemente con música y también isométricos.

¿Realiza caminando los desplazamientos habituales en su día a día?

Sí.

Calcule aproximadamente las veces que sale de su casa y camina.

3.

¿Cuántos metros calcula que camina?

No lo sé.

Valore las actividades de deambulaci3n que podr3a modificar para sustituirlas por caminatas.

Podr3a ir caminando a comprar cualquier cosa muy lejos de casa si no tuviera que cargar mucho peso; subir3a o bajar3a al menos una vez por las escaleras; ir3a a trabajar en transporte p3blico y me bajar3a una parada antes o despu3s y al regreso igual, siempre que fuera posible. Insisto: si se quiere, se puede.

¿Dispone de la posibilidad de subir y bajar escaleras diariamente?

S3.

¿Sube y baja escaleras varias veces al d3a?

No.

¿Estar3a dispuesto a realizarlo?

S3, ser3 bueno para m3.

¿Tiene al alcance razonable la posibilidad de realizarlos?

S3, en mi casa o en el trabajo.

¿C3mo considera que es su forma de caminar?

Tranquila o en3rgica.

¿C3mo considera que es su forma de andar normal?

Ligera pero no pensando que estoy haciendo ejercicio.

EL PODÓMETRO

El podómetro puede ser un instrumento muy útil para ayudar a perder peso o mantenerlo en límites deseables, y es muy adecuado para medir la actividad del caminante.

Caminar es uno de los ejercicios más naturales, beneficiosos y económicos que existen. Pero aunque casi todos sabemos cuántas veces al mes vamos al gimnasio, muy pocos sabemos cuántos pasos damos al día. A continuación, le explicamos por qué puede ser importante usar un podómetro, también conocido como *cuentapasos*.

¿Cómo funciona un podómetro?

Recurriendo a los principios de inercia, aceleración, desaceleración y equilibrio, un podómetro funciona a través de sensores que reconocen el movimiento realizado a cada paso. Puede ser mecánico (con un mecanismo de péndulo y muelle que mide el movimiento vertical de las caderas) o electrónico (detecta el impacto del pie al tocar el suelo).

Estudios demostrados científicamente

¿Un aparato más pequeño que un móvil pero simple como un reloj puede ser eficaz para perder peso? Un grupo de investigadores comparó nueve estudios con podómetro y dio a conocer las conclusiones en la revista científica *Annals of Family Medicine*. Los participantes que usaron cuentapasos para motivar el caminar diario consiguieron una pérdida de cerca de 0,5 kg en 10 semanas sin realizar cambios en su estilo de vida. En julio, el Diabetes Research Group, un grupo de investigación sobre la diabetes de la Universidad de Newcastle, confirmó que utilizar un podómetro (45 minutos/día) puede ayudar a los diabéticos a controlar esta enfermedad.

Uno de los resultados más significativos se publicó en el *Journal of the American Medical Association*. En él, se comparaban 26 estudios realizados sobre un total de 2.767 personas. En general, los participantes aumentaron el nivel de ejercicio físico hasta un 26,9 por ciento desde que empezaron a utilizar un podómetro, lo equivalente a 2.183 pasos. La salud salió ganando. Los participantes también redujeron su IMC (Índice de Masa Corporal) un 0,38 por ciento y la presión arterial sistólica hasta 3,8 mmHg.

Las instituciones dan un buen ejemplo

Conscientes del incentivo que el podómetro puede representar para aumentar la actividad física, varias instituciones han creado desafíos o programas que se basan en este aparato. En Australia, el proyecto 10.000 Steps promueve la actividad física mediante el aumento del número de pasos que se dan al día. Esta iniciativa gubernamental arrancó en 2001 como una forma de eliminar el sedentarismo de una región australiana (Rockhampton), pero hoy en día se da en todo el país.

Una cuestión de matemáticas

Diez mil es un número redondo y fácil de recordar, pero no es esa la razón por la cual los fisiólogos de ejercicio lo recomiendan. En realidad, forma parte de la guía para realizar caminatas con la intención de mejorar la salud pública que se creó en 2004. El estudio «¿Cuántos pasos son suficientes?» publicado por la revista *Sports Medicine* fue el primero en relacionar el número de pasos que se dan al día con el nivel de actividad física, demostrando que, incluso si no se es un deportista habitual, se pueden dar los pasos fundamentales para mantenerse en forma.

Si ya hago deporte, ¿para qué voy a contar los pasos?

No todos los deportes mejoran el físico de la misma manera: algunos son más propios de resistencia, otros de flexibilidad y otros cardiovasculares. Caminar reúne todas estas características y la meta de los 10.000 pasos es una forma segura de evaluar el nivel de actividad física. Algunos ejercicios aeróbicos (como nadar o andar en bicicleta) no se pueden controlar con podómetros, pero sí se pueden convertir en pasos. Basándose en entrenamientos de 30 minutos, se puede afirmar que el ciclismo se corresponde con 4.900 pasos, la natación con 6.000, el tenis con 5.300, el entrenamiento de fuerza con 4.500 y el squash con 10.300.

Instrumento de motivación

Tener una meta que se pueda medir con cierta precisión constituye una motivación muy eficaz. Al contrario de lo que ocurre con un entrenamiento de gimnasio o de piscina, es posible «ver» al final del día qué hemos hecho. En 2005 un estudio demostró que las personas dan más pasos si tienen un objetivo de 10.000 pasos al día que si se les recomienda andar 30 minutos (*Medicine & Science in Sports & Exercise*).

Para aquellos que piensan que no son capaces de dar más pasos al día, aquí hay algunos consejos:

- *En el trabajo:* acostúmbrese a dar un paseo corto cada hora. El cuerpo y el cerebro necesitan descansos, y los pasos se van sumando al saldo final. En lugar de llamar por teléfono o de enviar un *email* interno, levántese y hable directamente con sus compañeros. Vaya a buscar el agua a la máquina que le quede más lejos siempre que pueda. Ir al baño también incrementa los pasos (use el que quede más lejos de su puesto de trabajo).
- *En casa:* camine mientras habla por teléfono y aproveche la publicidad en la televisión para hacer algún tipo de actividad como regar las plantas, colgar la ropa o limpiar el polvo.
- *En la calle:* aparque el coche lo más lejos posible del lugar al que se dirija. Pasee el perro o lleve a sus hijos o nietos a jugar a menudo. Mientras espera el autobús o el metro, camine alrededor de la parada o vaya andando hasta la siguiente y salga en la anterior a la suya. Cuando esté de viaje, haga 2 o 3 descansos para estirar los músculos y camine alrededor del coche.

ACTIVIDADES DIARIAS EN PASOS

Una vuelta por la calle = 500 pasos
 Ir de compras al supermercado = 1.550 pasos
 Pasear al perro = 4.200 pasos

EL EJERCICIO DE BAJO IMPACTO

Para las personas mayores o de movilidad reducida, andar es la actividad más recomendada, ya que ejerce un bajo impacto físico y psicológico. Estas personas aceptan mejor la idea de aumentar el número de pasos diarios que la de apuntarse al gimnasio o realizar ejercicio físico supervisado. Durante el embarazo, andar le permite a la mujer controlar el peso que gana y aumentar la fuerza y el dominio sobre su cuerpo, lo que ayuda al parto.

INGRESOS Y GASTOS DE NUESTRO ORGANISMO

Existe en todos nuestros organismos una suerte de contabilidad fisiológica que da respuesta al balance energético de nuestro cuerpo. Es como una empresa y su día a día de ingresos y gastos. Realmente somos una empresa que tiene como objetivo vivir y para ello necesitamos, como todo en el universo, energía.

Tanto ingreso, tanto gasto, y lo que no gasto lo ahorro y almaceno en forma de grasa.

Todos los estudios y metaestudios (conclusiones que se derivan de la valoración global de muchos estudios individuales) concluyen que a la hora de valorar la ingesta y consumo de alimento todas las calorías cuentan, vengan de donde vengan; la regla es tan sencilla que inocentemente la subestimamos, pero cualquier cosa que comamos o bebamos (excepto el agua) cuenta para la contabilidad fisiológica.

Cálculo aproximado de las calorías consumidas al caminar

Aunque puede resultar laborioso y a veces difícil calcular con exactitud el consumo calórico individual, para lo que se precisaría de una serie de pruebas relativamente pesadas y no muy baratas, se pueden utilizar algunas fórmulas aproximadas que nos den información aceptable del consumo de calorías cuando caminamos y que se pueden aplicar a cualquier proyecto personal de mejora física, tanto en el mantenimiento como en un programa de pérdida de peso.

Un ejemplo de un estudio muy práctico publicado por el American College of Sports Medicine puso de manifiesto que caminar más de 1.600 metros ayuda a los hombres a quemar entre 124 y 88 calorías y a las mujeres entre 105 y 74 calorías. Se trata de una diferencia del 30 por ciento, ya que los hombres queman más grasas porque pesan más. De este trabajo de investigación se extrajo la siguiente ecuación para calcular la cantidad de calorías consumidas durante una caminata a un ritmo moderado de 5 km/h:

$$0,029 \times (\text{peso corporal en kg}) \times 2,2 \times \text{total de minutos caminados} = \\ \text{cantidad aproximada de calorías quemadas}$$

Un ejemplo nos ilustrará la utilidad de esta fórmula para aplicarla en nuestro plan de caminatas y obtener resultados a medio y largo plazo. Una persona que pese 70 kilos y realice una caminata de 60 minutos perdería alrededor de 268 calorías: $0,029 \times 70 \times 2,2 \times 60 = 267,96$.

A modo de aproximación práctica adjuntamos esta tabla con el consumo aproximado de calorías al andar a distintos ritmos:

Andar sin prisas (1,5-3 km/h): 60-75 calorías

Andar con rapidez moderada (4,8 km/h) 150 calorías

Andar más rápido (6 km/h) 180 calorías

Andar muy rápido (7,5 km/h) 200-240 calorías

CARTILLA DEL CAMINANTE

Esta sencilla cartilla pretende ser un auxiliar humildísimo de la decisión soberana de medir la actividad caminante que va a iniciar.

Es indiferente que ya caminara mucho o que inicie ahora su actividad; lo relevante en este momento es tener capacidad de medir y saber cuánto se camina y cuánta energía se consume, aproximadamente y sin obsesiones. Esto hay que disfrutarlo, y lo que resulta más agradable y sorprendente es que cuando uno se acostumbra, aunque solo sea de vez en cuando, medir las cosas cobra un sentido diferente de control sobre la actividad de uno mismo y las circunstancias que le rodean. Medir es conocer. Es muy importante también saber las calorías que se ingieren. Recuerde que solo con ejercicio físico es muy difícil mantenerse en un peso adecuado o más difícil todavía reducirlo. Solo con el binomio racional del control de la alimentación y ejercicio físico podrá conseguir el éxito.

La cartilla que aquí presentamos pretende ser un elemento de ayuda, no un yugo insalvable de tenacidad absurda e intransigente. Es algo que solo tiene sentido si usted, lector, le quiere dar vida. Siéntase como el doctor Frankenstein en el sentido más creativo del símbolo, dando vitalidad a un ser vivencial que surja de su deseo y voluntad recobrada de cambiar.

Es una ligera y cariñosa provocación diseñada para ser compañera humilde y servicial solo al albur de su albedrío y con ilusionada vocación de ser útil.

Si cree que no le va a servir, la ve triste o pobre, no se sienta engañado, nació solo y nada más que para ayudarlo. No precisa de nada más que ser utilizada para justificar su existencia.

Otras personas ya la han utilizado y, si bien no es una panacea, puede ser el bálsamo que alivia y asiste en la duda y en la dificultad.

Úsela, inténtelo, que no le quede la duda.

Pero hay alternativas y las voy a describir una a una. La cuestión es que elija o incluso aún mejor que invente su propia cartilla o sistema de control —mejor dicho, de tener conciencia— de lo que está haciendo y objetivar sus logros.

No hay nada más extraordinario que tomar consciencia de que algo ha cambiado, de que el camino que ha iniciado le está dando resultados y frutos. Que está consiguiendo, poco a poco, lo que quería. O que su radical decisión de cambiar (creo que algo así es posible) empieza a dar resultados satisfactorios; es decir, que se sienta bien y reconfortado.

Mida cualquier cosa que haga, es la única forma de saber. Compare, es la única forma de hacer justicia, consigo y con los demás.

Esta cartilla tiene una escala temporal de 10 semanas, alárguela las semanas que desee.

Este es el momento crucial: acaba de comprometerse consigo mismo. Este compromiso es decisivo, no lo traicione. Le irá bien. Apunte cualquier cosa que le haya sorprendido y considere lo que pueda serle de utilidad. Sea observador e imaginativo.

1ª SEMANA			
	Pasos caminados	Calorías consumidas	Calorías ingeridas
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

2ª SEMANA			
	Pasos caminados	Calorías consumidas	Calorías ingeridas
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

3ª SEMANA			
	Pasos caminados	Calorías consumidas	Calorías ingeridas
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			

DOMINGO			
---------	--	--	--

4ª SEMANA			
	Pasos caminados	Calorías consumidas	Calorías ingeridas
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

5ª SEMANA			
	Pasos caminados	Calorías consumidas	Calorías ingeridas
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

6ª SEMANA			
	Pasos caminados	Calorías consumidas	Calorías ingeridas
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

7ª SEMANA			
	Pasos caminados	Calorías consumidas	Calorías ingeridas
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

8ª SEMANA			
	Pasos caminados	Calorías consumidas	Calorías ingeridas
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

9ª SEMANA			
	Pasos caminados	Calorías consumidas	Calorías ingeridas
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

10ª SEMANA			

	Pasos caminados	Calorías consumidas	Calorías ingeridas
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

Hemos propuesto un seguimiento de 10 semanas como base para recolectar los datos y logros de este periodo crítico para cualquier cambio.

Estas 10 semanas constituirán el bastión que nos dará un mínimo de información relevante y nos hará sentirnos gratificados. Terminadas las 10 primeras semanas, se ha logrado una de las cosas más difíciles de cualquier plan de cambio de este tipo. Si desea continuar recogiendo experiencias y medidas de su actividad, no hay problema; no se detenga, es lo mejor. Lo recomendable es llevar una sencilla contabilidad de lo que se camina diariamente, de lo que se come y de lo que se gasta, más o menos.

En la mayoría de los casos no es preciso llevar un exhaustivo control de estas cifras de ingesta y gasto; es lo ideal, pero con buen sentido común positivo y optimista de la vida se puede sustituir la medida real (lo ideal) por una medida más o menos ajustada, en donde si se camina a buen ritmo y siguiendo el plan y se come racional y controladamente con la moderación que los sabios recomiendan, se pierde o mantiene peso y se siente uno mucho mejor, además de que todo el organismo, aunque usted no perciba sus señales, estará más sano.

LA RUEDA SIN FIN. OTRAS FORMAS DE CAMINAR Y EN CUALQUIER LUGAR

La cuestión ya no es caminar o no, sino dónde y cómo hacerlo.

Las evidencias de la conveniencia de un estilo de vida saludable para darnos bienestar y felicidad están fuera de cualquier controversia. Es un hecho que se corrobora cotidianamente y que cada cual puede experimentar en sí mismo si lo practica.

Caminar siempre en cualquier lugar, con seguridad y a buen ritmo, si se puede y apetece, pero siempre caminar. Así se hace salud al andar.

Ahora tenemos que hablar de motivación para seguir, pues en ocasiones nos pasará que nos diremos a nosotros mismos: «Hoy no me apetece». ¿Cómo vencer la pereza?

Cuando me decidí a incorporar un capítulo final en el que me enfrentara a uno de los asuntos más difíciles de nuestro viaje, a una de las situaciones de zozobra más graves y temibles (en la que el naufragio pudiera ser el resultado final del viaje), era consecuencia de que fracasar es una posibilidad que está siempre al acecho de las obras humanas. La pereza como freno ancestral al cambio y al movimiento solo puede vencerse desde el espíritu del amante fiel a sí mismo, que se quiere por encima de todo. Y no es egoísmo torpe y miserable sino responsabilidad ética máxima.

Debemos repetirnos unas frasecillas sencillas y potentes como: «Ya no me puedo parar», «estoy seguro de que gozaré con mi éxito y con los beneficios para la salud que me reportará este cambio», etc.

ANDAR EN EL PUESTO DE TRABAJO. *CAMINA ET LABORA*

Las largas e intensas jornadas laborales en el puesto de trabajo externo o en el hogar (¡qué poco valorado está el esfuerzo de los trabajos del hogar!), el estrés, la dificultad para conciliar vida laboral y familiar... son realidades de la sociedad actual que pueden provocar que no dispongamos de tiempo para el ocio y otras actividades beneficiosas para la salud, como pueden ser las sesiones de gimnasio que, en muchos casos, se convierten simplemente en una utopía. Lejos quedan ya los buenos propósitos de principios de año en los que «apuntarme al gimnasio» se sitúa siempre en los primeros puestos de la lista de prioridades, aunque en pocas ocasiones lleguen a cumplirse. Además, el verano está a la vuelta de la esquina y a todo el mundo le gusta sentirse en forma. Entonces, ¿por qué no llevarnos el gimnasio al trabajo?

Con un poco de ingenio y voluntad para combatir algunos malos hábitos, el lugar de trabajo puede convertirse en una buena oportunidad para ponernos en forma. No se trata de convertir la oficina en una sala de musculación ni acudir en zapatillas de deporte al puesto de trabajo, sino de cambiar rutinas adquiridas por comodidad o hábito, tratar de ejercitar el organismo con pequeñas acciones y movimientos a la vez que se cumple con las funciones laborales del día a día.

UNA «PAGA EXTRA» PARA LA SALUD

Con una serie de pequeños consejos y ejercicios compatibles con las actividades laborales es posible mejorar el rendimiento físico, tonificar los músculos o aliviar dolores de espalda entre informes, reuniones y llamadas de teléfono. ¿Se anima a intentarlo?

- *Comience la jornada con ejercicio cardiovascular.* En ocasiones resulta complicado acudir andando al trabajo, pero en muchos casos la pereza y la comodidad son las principales aliadas para no hacerlo. Acudir caminando o en bicicleta hasta la oficina es una buena opción. Si se decanta por el transporte público, quédese una o dos estaciones antes para poder llegar caminando, o si va en coche, procure aparcar más lejos del trabajo para obligarse a andar esa distancia. Eso sí, será necesario salir de casa 10 minutos antes, pero el esfuerzo merecerá la pena y tendrá su recompensa.
- *Mantenga el nivel de actividad durante todo el día.* En lugar de usar el ascensor, pruebe a subir por las escaleras, realizar «sentadillas» cuando sea necesario agacharse o utilizar unos auriculares inalámbricos para hablar por teléfono que le permitan caminar a la vez que conversa.
- *Procure andar las distancias más lejanas posibles.* Por ejemplo, si se quiere tomar un café, prepáreselo en el piso de arriba, o en lugar de hablar por *email* o por teléfono con sus compañeros, resulta más saludable si se acerca hasta sus puestos de trabajo para charlar con ellos.
- *Flexione los músculos.* Es de gran utilidad para mantenerse en forma flexionar los músculos cada cierto tiempo. Pruebe a hacer 8 repeticiones de piernas y 8 de brazos; o levantar y rotar las piernas mientras esté sentado. Resulta fácil compaginarlo mientras habla por teléfono y será de gran ayuda para aliviar la tensión del cuerpo.

Cuando uno se pasa casi todo el día sentado, los músculos se agarrotan y pierden flexibilidad, y así se reduce la movilidad de las articulaciones. Ello provoca problemas de cadera, debilitamiento de los músculos abdominales y dolores en el cuello y en las zonas superior e inferior de la espalda.

- *Estimule la circulación.* Además de los necesarios paseos por la oficina para estirar las piernas, después de comer es un buen momento para aprovechar el tiempo extra y dar la vuelta a la manzana, lo que ayuda a segregar endorfinas y afrontar con más ánimo el resto de la jornada laboral. Si no, pruebe a convencer a los compañeros de trabajo para realizar algún tipo de actividad física o acudir a un gimnasio cercano al puesto de trabajo en la pausa de la comida.

- *Mantenga una postura correcta.* En gran parte de los casos, los trabajos nos obligan a permanecer sentados frente al ordenador un gran número de horas, por lo que mantener una postura correcta ayudará a prevenir lesiones y molestias.

Es importante recordar que la actividad física por sí misma no es la solución a todos los problemas. Además de «llevarse» el gimnasio al trabajo, también se deberá asumir una alimentación saludable que complemente la actividad física y redunde en el bienestar. De este modo, es muy importante que no saltemos ninguna de las comidas diarias y que acompañemos los alimentos con dos litros de agua diarios.

¿SABÍA QUE...?

Las actividades cotidianas de una jornada laboral provocan también que quememos calorías sin apenas darnos cuenta. Si a esas actividades les sumamos una pequeña dosis de esfuerzo, el desgaste de calorías aumenta considerablemente. Por ejemplo, hablar una hora sentado quema 68 calorías. Sin embargo, si se opta por hacerlo caminando, el desgaste calórico aumenta a 360 calorías, según el ritmo que se lleve. Teclear durante una hora puede quemar hasta 150 calorías y asistir a una reunión sentado alrededor de 102.

Casos prácticos y cotidianos en los que aumentar el número, la intensidad y la duración de las caminatas

Al caminar más, al retomar la actividad esencial de los tiempos pretéritos de nuestra infancia (cuando no sabíamos más que andar), estamos usando uno de los tratamientos antienvjecimiento que no tiene efectos secundarios negativos, ya que todo lo que nos aporta es beneficioso.

- *Camino todos los días hasta mi trabajo.* «La verdad es que ha sido un cambio radical, como los cambios importantes en la vida. Ir a trabajar caminando todos los días me resultó un tanto difícil al principio, pero me planteé que era bueno para mi salud. Aumentar mi actividad física era positivo y me permitiría encontrarme mejor. Tardaría un poco más de tiempo en llegar a trabajar y la vuelta a casa se me haría más molesta, pero tenía que hacerlo. Ahora me canso mucho menos que antes y consumo unas cuantas calorías más. No dejo de recordar lo que un médico amigo me comentó hace años y que es una gran verdad: “Independientemente de tus genes y constitución, en la vida diaria todas las calorías cuentan, es decir que si comes un poco mas incorporarás más energía que, si no la gastas, se almacenará en forma de grasa. De la misma manera, si comes un poco menos, incorporarás menos energía y no almacenarás grasa. Con el ejercicio físico sucede igual, caminar

un poco más te permitirá quemar unas cuantas calorías más y eso al cabo de varias semanas y meses se nota”. Y claro que lo he notado. He perdido peso razonable y paulatinamente. Y solo puse en práctica lo que me comentó el doctor: “Todas las calorías cuentan, consume unas cuantas más con ejercicio moderado en actividades diarias aparentemente banales y tendrás un plus de consumo que te ayudará a perder peso poco a poco”. Y así ha sido, ir caminando a trabajar todos los días ha incrementado mi consumo calórico y de esta forma he ido perdiendo peso poco a poco».

- *Camino todos los días y ahora más gracias mi perro.* Esta es una estrategia de actividad física muy recomendable para personas que no desean ir solas y que no encuentran a nadie que coincida en horarios y tareas. Están bien demostrados los beneficios que aportan a todos los niveles los animales de compañía: quien los tenga sabrá muy bien lo fieles amigos que son, cómo nos acompañan, cómo son capaces de entender nuestros estados de ánimo y cómo siempre están a nuestro lado incondicionalmente.
- *Ando todos los días con mi bastón y me ayuda mucho.* Quizá no sean muchas las personas que leyendo este libro usen habitualmente bastón, pero caminar es tan necesario que hay que hacerlo con bastón o sin él. Caminemos con él si lo precisamos, ya que las molestias que en ocasiones algunos achaques nos provocan se ven aliviadas por el bastón. Los médicos recomiendan su uso para el alivio de las cargas en la marcha y sabemos que son muy útiles, y la actividad del caminante con bastón es similar a la de quienes no lo usan. La cuestión es caminar. Hagámoslo.
- *La incorporación del podómetro me ha ayudado mucho. Realmente ha sido un elemento clave para medir y objetivar mi contabilidad fisiológica.* Los podómetros son instrumentos que nos ayudan a medir de forma bastante rigurosa la actividad caminante de cualquier persona. Fáciles de utilizar, nos dan información que nos permite objetivar nuestra actividad. Las sensaciones que experimentamos son importantísimas pero la medida real de lo que hacemos refuerza cualquier impresión positiva. Por ello es muy recomendable utilizar podómetros para saber cuánto caminamos. Sin embargo, lo importante es caminar más y mejor con o sin podómetro: si al final del día tiene la sensación de haber caminado más, esto es lo fundamental, es que las cosas funcionan.
- *¡Me siento tan bien! He recuperado el hábito de pasear y además llego a casa un tanto cansada pero con la agradable sensación de haber hecho algo más por mi salud y mi cuerpo.* El logro de esta sensación, de esta percepción de fatiga «agradable», es probablemente uno de los objetivos que debemos plantearnos al caminar o hacer ejercicio físico. Encontrarnos cansados pero a gusto es muy placentero. Y es resultado de la liberación de sustancias

cerebrales euforizantes tipo endorfinas y similares. Nuestro cerebro, que siempre está atento a lo que sucede en nuestro interior, se da cuenta de la actividad física y responde con sensaciones de este tipo. La satisfacción de la tarea realizada es fundamental para la salud y el bienestar de cualquiera de nosotros. Busquemos la obtención de este saludable cansancio.

- *Paseo con mis amigas y me lo paso muy bien. Es muy agradable charlar mientras caminamos y además sabemos que ayudamos a nuestro cuerpo a estar mejor.* La compañía es uno de los elementos motivacionales más eficaces para incorporar hábitos de caminatas. Caminar en grupo es además muy divertido. Si las personas con las que camina tienen temas de interés común, caminar aunque se haga a buen ritmo permite charlar y compartir ideas y experiencias. Son muchos los ejemplos de las personas que individualmente se sienten incapaces de ponerse en acción y que se transforman positivamente si pertenecen a un grupo de personas que caminan. Mi experiencia profesional me confirma que caminar en grupo puede ser muy importante, incluso decisivo, para animar a algunas personas reticentes y poco motivadas que, con el paso del tiempo y cuando el hábito se haya arraigado, continuarán haciéndolo en solitario.
- *Camino sola, bueno, no exactamente sola: voy acompañada de mi música predilecta. Desde que me pongo mis cascos y llevo mi reproductor musical, mis paseos son más agradables. Programo un número concreto de canciones para caminar y cada día me siento mejor.* La compañía de la música es en algunos casos indispensable. Engancha, no cabe duda. Sobre todo a algunas personas. Los «melómanos caminantes» son una especie, a la que pertenezco yo mismo, que me resulta muy divertida y práctica. Caminar con música se hace más agradable y llevadero. Personalmente me gusta más la música clásica; me programo un par de conciertos de piano de Beethoven y, cuando terminan, ya he caminado casi una hora y media. Una gozada. Pero en cambio mi vecina, que es más joven que yo y muy *rockera*, se pone sus cascos y camina escuchando a Queen o a los Rolling Stones. Cualquier tipo de música es válida. La música es uno de los fenómenos humanos más rítmicos, y esta característica la hace idónea para caminar. Los ritmos que se escuchan ayudan a mantener el paso y las cadencias mientras andamos. En resumen, es una magnífica oportunidad de hacer salud y a la vez mejorar nuestra cultura musical.
- *A veces caminar me parece aburrido, pero al cambiar de ruta de vez en cuando descubro cosas nuevas y me resulta más divertido.* Los recorridos por los que caminamos pueden ser también un elemento a tener en cuenta para que nos ayude a mantener nuestra decisión de caminar más y mejor. Repetir siempre el mismo itinerario al caminar resulta idóneo para algunas personas

muy disciplinas y que no precisan novedades en exceso para cumplimentar sus «obligaciones caminantes». Pero hay otras personas más «movidas» y cambiantes que precisan cierto grado de variación y novedad en los circuitos de las caminatas para no aburrirse en el mantenimiento de su actividad. De cualquier manera, el variar los itinerarios no es una mala idea para mantener el interés y la motivación en nuestro plan de caminatas. Sabemos bien que la motivación es el elemento psicológico decisivo para transformar cualquier actitud. Y el incorporar un plan de mejora relacionada con el caminar puede verse beneficiado por el cambio de rutas. Incluso cuando alguien se plantea incorporar hábitos más activos en tareas cotidianas, como trabajar, ir a comprar o sencillamente pasear, el modificar los lugares por donde camina o pasea puede resultar agradable y altamente motivador.

- *Trabajo físico en vacaciones. Caminar por el buen camino.* Por regla general, el trabajo físico a desarrollar en vacaciones debe cumplimentar los mismos requisitos que cualquier actividad física: adaptación a las condiciones físicas del deportista y ajuste a su sexo, edad y condición general. Aunque es cierto que la mayoría de las personas tiene más tiempo libre en vacaciones, no debe exagerarse el entrenamiento, por lo que no es recomendable aumentar en exceso el trabajo físico si no va acompañado de la revisión médica correspondiente. Por ello es importante recordar que un entrenamiento más intenso debe ser supervisado sin excusas por entrenadores experimentados y por médicos. Si no se quiere acudir a alguno de los profesionales señalados, lo que se debe imponer es el sentido común y la cautela. Caminar en los periodos de asueto es una recomendación que no me cansaré de respaldar y apoyar, pero siempre ajustándonos a nuestras posibilidades y aptitudes físicas.

Los beneficios del ejercicio físico son muchos; ya hemos hablado de ellos y de forma extensa, pero recordarlos nunca es baladí: descarga la tensión nerviosa y el estrés, estimula la actividad mental, reduce la grasa, ayudando a mantener el peso y evitando la obesidad, ejerce control sobre el apetito, estimula la autoestima y potencia la propia imagen corporal, mejora el tono físico general, la flexibilidad y la fortaleza muscular, disminuye la presión arterial, contribuye a reducir el insomnio, ayuda a prevenir la diabetes y aumenta el colesterol HDL (el bueno). ¡Qué bueno es caminar más y mejor!

DECÁLOGO PARA UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO
DURANTE LAS VACACIONES

1. Haga ejercicio físico, con independencia de su edad, incluido el veraneo o el periodo vacacional.
2. Realice un entrenamiento regular y periódico, para obtener efectos beneficiosos del ejercicio físico.
3. Mantenga una duración media de la actividad física entre 30 y 60 minutos.

4. Realice la actividad entre 3 y 5 días por semana.
5. Fíjese objetivos alcanzables en relación a sus habilidades y capacidad.
6. Elija actividades divertidas y que realmente le gusten.
7. Lleve a cabo la actividad física en compañía, evitando las horas centrales del día.
8. Beba agua o líquidos antes, durante y después del ejercicio, evitando las horas de mayor insolación. Hay que protegerse del sol, sobre todo si se ejercita en ambientes abiertos durante más de 45 minutos.
9. Siga una alimentación equilibrada y variada, con mayor proporción de hidratos de carbono, especialmente frutas frescas, frutos secos y ensaladas.
10. Consulte a su médico ante cualquier sensación extraña que la actividad física le genere o si va a iniciar por primera vez una actividad física con cierta intensidad.

¿Puede el ejercicio físico —andar más de lo habitual, sudando un poco y con sensación de estar un poco cansado— hacer que nos sintamos mejor?

Responder sí a esta pregunta es de una obviedad que solo la ignoran los mentirosos. Sí, realizar ejercicio físico hace que nos sintamos mejor. Ya se han esbozado las razones de nuestro cerebro, órgano rector de nuestra conciencia, y sabemos que las combinaciones químicas (interacciones de los neurotransmisores) que allí tienen lugar generan sensaciones agradables y hasta placenteras al ejercitarnos físicamente caminando.

RUTAS DE SENDERISMO Y CAMINATAS EN LA NATURALEZA

Una de las formas más recomendables de caminar, quizá la más recomendable, la más natural, la más satisfactoria, la ideal para expresarnos con espontaneidad, es el senderismo. También es la más complicada en nuestro entorno habitual urbano, siempre y cuando se viva en la ciudad. Si nuestra existencia es más rural, el senderismo es casi la norma de caminar para mejorar, pues los entornos naturales nos reconcilian con nuestra esencia.

El senderismo suele diferenciarse del excursionismo por la homologación de las rutas que se siguen, siendo por tanto más seguras y controladas. El excursionismo, al que algunos llaman *trekking*, involucra un aspecto de aventura y descubrimiento nada desdeñable y que puede hacer más interesante cualquier plan de caminatas.

Rutas hay tantas como imaginación y entusiasmo tenga tanto el senderista habituado como el recién incorporado, varón o mujer, joven o maduro. Cualquiera puede salir y caminar en el campo, el monte, la montaña, la playa o alguna ciudad especial (¡qué ciudades tan sorprendentes por su naturaleza intrincada existen en nuestro país!), cumplimentando la misión de nuestra propuesta: caminar más y mejor.

Hoy en día en internet se encuentran múltiples opciones entre una oferta diversa, y cada una de ellas tiene su atractivo. Hay tantas y tan interesantes que puede dejarse guiar por el azar (¡en ocasiones no resulta mal consejero!).

DECÁLOGO PARA MANTENER LA SALUD Y EL BIENESTAR

La salud como elemento primordial y fundamental de nuestro viaje vital es también el camino por el que se debe deambular caminando más y mejor, alimentándonos con moderación, equilibrio y placer, sin olvidar el descanso y la diversión.

1. Conozca sus antecedentes familiares.
2. Manténgase informado sobre los parámetros de salud básicos.
3. Lleve una alimentación equilibrada y variada.
4. Realice ejercicio físico ajustado a su edad y condición. Camine más y mejor cada día.
5. Descanse de forma adecuada, cuando sea necesario.
6. Tenga una actitud vital positiva y cordial.
7. No deje de lado la actividad intelectual y cultural.
8. Lleve una vida social activa y solidaria.
9. Evite o modere las sustancias excitantes.
10. Mantenga una relación habitual y de confianza con su médico.

Webs y direcciones de interés

Caminar por internet también puede ser divertido y saludable. A continuación le hacemos partícipe de algunas páginas en las que caminar es el protagonista.

www.caminarsalud.es

Este es el portal específico creado por el autor de este libro para complementarlo y alimentarlo de vitalidad. En él se amplían algunas facetas médicas y se actualizan planes de caminatas cotidianos.

www.fedme.es/index.php?mmod=staticContent&IDf=140

El portal de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada es una opción más avanzada para descubrir entornos sorprendentes y muy hermosos donde caminar.

www.podiatrists.org/visitors/foothealth/espanol/walking

«Caminar: receta para la salud y la felicidad. Para llevar una vida más sana y más feliz pruebe a caminar, la forma más natural de hacer ejercicio...». Así comienza esta fantástica web (y en español) de la Sociedad Californiana de Podología. En ella encontrará muchos de los beneficios de las caminatas y consejos para disfrutar de ellas.

www.sabervivir.es/mayores/ejercicios/la-importancia-de-andar

La página del programa de TVE1 *Saber vivir*, del que el autor fue colaborador habitual, ofrece propuestas de salud y educación sanitaria así como prácticas sencillas y al alcance de todos. Muy útil como servicio público.

www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/san004984wr.html

lo-

En esta página de Sanitas se resumen de forma sencilla los beneficios de caminar vinculados a otras muchas opciones de salud y bienestar.

www.senderismomadrid.es

El senderismo es una de las formas más interesantes de caminar con un valor de disfrute añadido: a la acción saludable de caminar se une la contribución del paisaje y el entorno natural. Madrid tiene unas rutas muy atractivas que la hacen especialmente

recomendable para hacer ejercicio y a la vez disfrutar de la zona central de nuestra península.

www.senderismoytrekking.com/trekking/espana

Más senderismo y otras opciones de caminatas en la naturaleza en un portal muy interesante y que ofrece alternativas en toda la península.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

© José Ignacio Ferrando Morant, 2015

© La Esfera de los Libros, S.L., 2015

Avenida de Alfonso XIII, 1, bajos

28002 Madrid

Tel.: 91 296 02 00 • Fax: 91 296 02 06

www.esferalibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2015

ISBN: 978-84-9970-336-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Índice

Dedicatoria y agradecimientos	4
Prefacio	5
1. SE HACE SALUD AL ANDAR	9
La salud, fundamental para la felicidad	13
La motivación	17
El aprendizaje	22
Cambiar, modificar, hacer algo nuevo	27
El método GROW	32
La línea del tiempo	34
La toma de decisiones	35
2. POR QUÉ VALE LA PENA CAMINAR Y DE QUÉ ME PUEDO FIAR: CIENCIA Y SALUD	36
La salud y los factores que la determinan	37
Salud y medio ambiente	42
3. EL EJERCICIO FÍSICO: ESENCIAL EN CUALQUIER PROYECTO VITAL	43
Ejercicio físico y salud	44
Ejercicio físico y mujer	49
Ejercicio físico y cerebro	52
Ejercicio físico y aparato locomotor	59
Ejercicio físico y corazón	64
Ejercicio físico y respiración	68
Ejercicio físico y aparato digestivo	72
Ejercicio físico y descanso	74
Ejercicio físico y dignidad	76
Ejercicio físico y venas	77
4. VIDA COTIDIANA Y ACTIVIDAD FÍSICA	79
Testimonios	81
Caminar y dieta	86
Cómo caminar nos ayuda a mantener nuestro peso o a perder el que nos sobra	93
La pirámide nutricional	96
5. EL CAMBIO COMIENZA CON LA HUMILDAD DEL	

PRIMER PASO: LO VOY A HACER	
Primero lo primero. Los requisitos previos: vestimenta, zapatillas, estiramientos y calentamiento	99
Plan de acción: establecer las caminatas	105
Evaluación	137
Las cuatro estaciones: todas son vitales para caminar	139
6. LA EVALUACIÓN: SOLO EXISTE LO QUE SE MIDE. LAS COMPARACIONES NO SON ODIOSAS	151
Medir es conocer mejor lo que acontece	152
El podómetro	159
El ejercicio de bajo impacto	162
Ingresos y gastos de nuestro organismo	163
Cartilla del caminante	165
7. LA RUEDA SIN FIN. OTRAS FORMAS DE CAMINAR Y EN CUALQUIER LUGAR	170
Andar en el puesto de trabajo. Camina et labora	171
Una «paga extra» para la salud	172
Rutas de senderismo y caminatas en la naturaleza	178
Decálogo para mantener la salud y el bienestar	179
Webs y direcciones de interés	180
Créditos	182