

## Beneficios de caminar

Caminar combate varios factores de riesgo individuales, así como sus complicaciones cardiovasculares

Caminar reporta beneficios a corto y largo plazo sobre la tensión arterial y previene la aparición precoz de hipertensión arterial

Los beneficios de caminar sobre el control de peso exigen combinarlo con restricción calórica

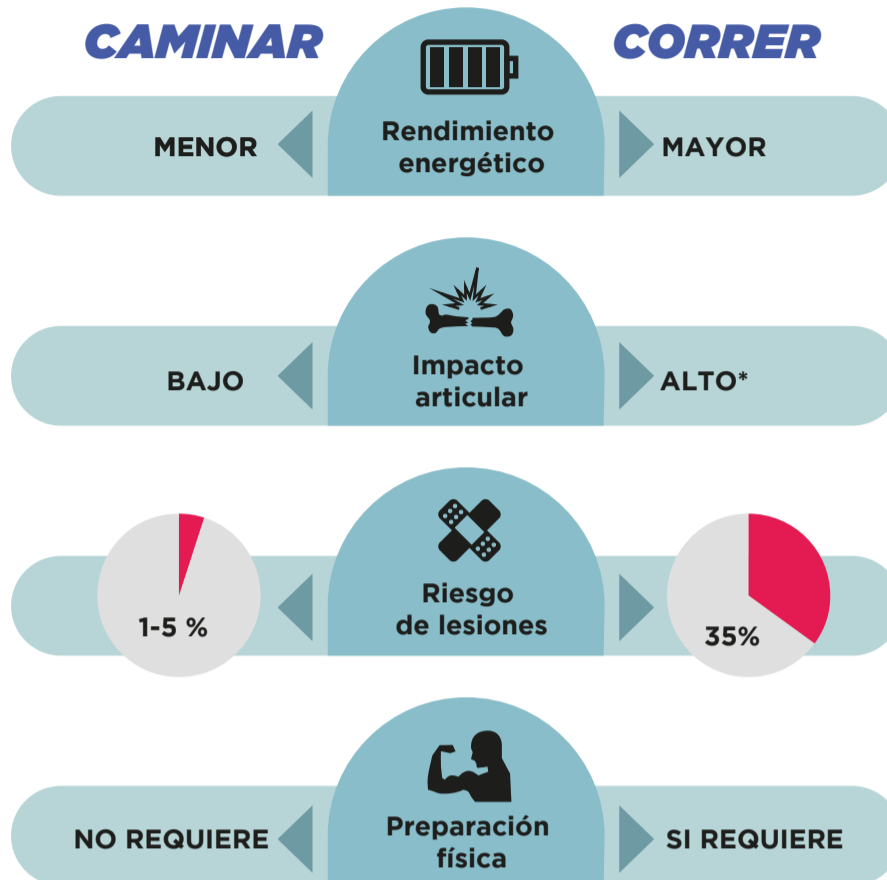
Favorece el mantenimiento del peso y atenúa su ganancia con el tiempo, lo que retrasa y reduce el riesgo de desarrollo de sobrepeso/obesidad

Los riesgos asociados a la diabetes tipo 2 se reducen en personas que caminan de forma regular, con independencia de su peso y previene la aparición precoz de diabetes mellitus tipo 2

Caminar a moderada intensidad entre 150 y 300 minutos semanales o equivalente a 40 minutos, cuatro días en semana, puede prevenir el desarrollo de diabetes en hasta un 35%

## Caminar o correr: ¿Qué es preferible?

¿Es posible incluir el "caminar" como una modalidad de actividad física (AF)? Damos respuesta a las preguntas que más frecuentemente se plantean en torno a este aspecto.



\*Con consecuencias acentuadas en personas con sobrepeso, obesidad, problemas articulares o si se realiza durante mucho tiempo (lesiones por sobrecarga).

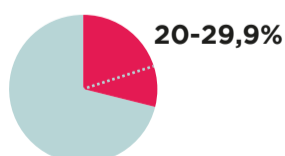
Ambas modalidades de AF muestran beneficios siempre que se practiquen de forma regular (mínimo 150 minutos semanales) y a una intensidad mayor que ligera.

## Actividad Física para la Salud: ¿vamos por el "buen camino"?

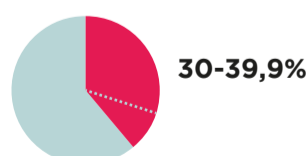


Según datos de la organización mundial de la salud (OMS), sólo **uno de cada 3 adultos** realiza al menos los 150 minutos de actividad física semanal.

### HOMBRES Y MUJERES QUE NO REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA



HOMBRES



MUJERES

Este dato sitúa a las mujeres por encima de la media europea en inactividad física.

Dada la implicación que la inactividad física tiene para la salud general y prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, este dato de alarma debería abrir puertas y estimular a los cambios necesarios que favorezcan una modificación profunda de los estilos de vida en nuestra sociedad.

## Otra forma de caminar

Existen una serie de variantes que pueden implementar el rendimiento de caminar y elevarlo casi al de la carrera, sin gran incremento del riesgo de lesiones.



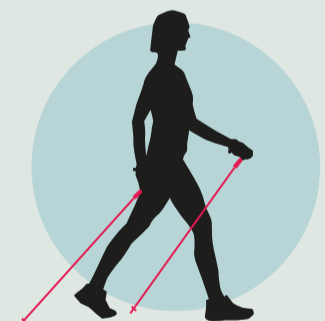
**Caminata rápida ("Speedy walking")**  
Un ritmo vigoroso (5 km/h) aumenta la frecuencia cardiaca y el consumo calórico. Incrementos adicionales ("power walking": 5-8 km/h), obtienen beneficios prácticamente superponibles a la carrera.



**Caminar con chaleco lastrado**  
El peso adicional favorece el consumo calórico. Debe guardarse precaución y que el peso del chaleco no supere 5-10% del peso corporal.



**Plano inclinado**  
Buscar una zona inclinada para caminar ayuda a incrementar el trabajo físico respecto a caminar en una superficie plana. Puede ser difícil calcular el porcentaje de inclinación en áreas al aire libre, pero si se utiliza un tapiz rodante, se pueden ir haciendo incrementos desde 5% (hasta un 10-15%).



**Marcha nórdica**  
Los bastones nórdicos involucran al tren superior con implementación del trabajo global. Se recomienda adiestramiento en la técnica de uso de los bastones para obtener el beneficio deseado.



**Caminata a ritmo interválico**  
Incrementos y decrementos del ritmo sin interrumpir la actividad son favorables para mejorar el rendimiento.

## REFERENCIAS:

- Omura J, Ussery E, Loustalot F, Fulton J, Carlson S. Walking as an Opportunity for Cardiovascular Disease Prevention. Prev Chronic Dis. 2019; 16: E66.
- Physical activity policies for cardiovascular health. December 2019. European Heart Network.