LITORALPRESS

Fecha: 05-07-2024
Medio: La Estrella de Tocopilla
Supl. : La Estrella de Tocopilla
Tipo: Noticia general
Título: CAMINAR

Pág. : 9
Cm2: 105,0
VPE: $ 55.454

Tiraje: 2.600
Lectoría: 7.800
Favorabilidad: No Definida

Caminar

Señor director:

En los meses de más frío, cuando el clima parece hacer todo lo posible por dejarnos en casa, caminar emerge como la actividad física ideal para mantenernos en movimiento y saludables.

Además de ser una excelente manera de combatir el sedentarismo en esta época, cuando a veces las ganas de ejercitarnos disminuyen, no solo ayuda a mantener el cuerpo en forma, sino que también mejora el estado de ánimo, fortalece el sistema inmunológico y ofrece la oportunidad de disfrutar del aire fresco y la belleza de los paisajes invernales.

Entre los beneficios de la caminata para la salud destacan la activación neuromuscular y cognitiva, manteniendo niveles vigiles de atención permanente a nivel sensorial en todo el trayecto recorrido. A su vez aumenta el fortalecimiento muscular manteniendo el sistema musculoesquelético saludable y en óptimas condiciones.

Todo movimiento y el caminar, sin excepción, contribuyen al aumento de la temperatura desde el mecanismo fisiológico de la vasodilatación, lo que regula la sensación térmica a nivel psicológico y fisiológico, otorgando una sensación de agrado y confort, convirtiendo así la caminata en un buen ejercicio para realizar en otoño e invierno, cuando muchas personas bajan su frecuencia de actividad física por el frío.

Sobre cuánto es lo recomendable caminar para una persona, la meta inicial es de al menos 10 mil pasos diarios a ritmo constante y, en lo posible, ir aumentando la velocidad del paso (cadencia) cada un mes, siempre y cuando sea sostenible para quien realice el ejercicio.

Rodrigo Beltrán
Kinesiología, UDLA