

Fecha: 15-07-2025  
 Medio: Las Últimas Noticias  
 Supl.: Las Últimas Noticias  
 Tipo: Noticia general  
 Título: Camine para atrás en el pasillo de su casa por cinco minutos y verá que mejorará su equilibrio y hasta la memoria

Pág.: 8  
 Cm2: 735,1  
 VPE: \$ 4.042.508

Tiraje: 91.144  
 Lectoría: 224.906  
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Estudio de la Universidad de Nevada concluye que aumenta flexibilidad muscular y neuronal

# Camine para atrás en el pasillo de su casa por cinco minutos y verá que mejorará su equilibrio y hasta la memoria

**Prepare bien el espacio antes, debe ser liso y seguro, no se vaya a caer.**

CLAUDIA FARAH

**C**aminar hacia atrás ya no es solo un paso de baile ochentero, es una práctica cada vez más común en la ciencia del deporte y la rehabilitación por sus beneficios a la salud física y mental. Rafael Rubilar, kinesiólogo de Workmed especifica que entre los beneficios más comunes, está aliviar los dolores de espalda. "El caminar requiere contracción y fuerza mecánica. Cuando voy hacia atrás, evidentemente el patrón de movimiento cambia y una un grupo distinto de músculos y otro tipo de contracción, lo que podría aliviar los dolores de la zona lumbar, que está muy relacionada a la marcha".

## Músculos

Un estudio de la Universidad de Nevada determinó que caminar hacia atrás durante tan solo 10-15 minutos al día durante cuatro semanas aumentó la flexibilidad de los isquiotibiales de 10 estudiantes sanas y que puede fortalecer los músculos de la espalda responsables de la estabilidad y la flexibilidad de la columna.

## Propiocepción

El kinesiólogo y presidente de Fundación Unión Parkinson Biobío, Miguel Pino, sostiene que al no tener el sentido de la vista que nos guíe: "el cerebro debe recurrir a la propiocepción, que es la sensación de la posición de nuestro cuerpo sin la necesidad de mirarlos, a través de los receptores sensitivos que están en los músculos, en los tendones y en los ligamentos. De esa forma, coordina la marcha", cuenta. El neurólogo de la Clínica Quilín de la Universidad de Chile, Pablo Salinas aclara que también fortalece la mente, "porque ejercita la precisión en la coordinación y la atención sostenida, lo que a la larga puede influir en una mejor calidad de vida", cuenta.

## Rodilla

El deportólogo de Clínica Meds, César Kalazich explica que caminar en sí es un beneficio pero hacerlo de esta manera ayuda a quienes

tienen artrosis y otros problemas a las articulaciones. "En el caminar normal, la mayor carga se la lleva la articulación de la rodilla y los cuádriceps y hacia atrás lo que ocurre es que la carga se la lleva en los isquiotibiales, que es un músculo detrás del muslo que

normalmente no se trabajan", agregando que al fortalecer estos músculos "se reduce el dolor de espalda y se mejora la flexibilidad sin sobrecargar las rodillas".

Rubilar lo considera ideal para quienes tienen lesiones de rodilla. "Al caminar hacia atrás, el patrón

de movimiento cambia. Usamos la musculatura de forma distinta y se refuerzan músculos que protegen la articulación, como el cuádriceps, lo que podría disminuir la presión sobre las rodillas", detalla.

## Pasillo

Los especialistas coinciden en que como se pierde la visión del entorno, se recomienda realizarlo en un espacio plano sin objetos ni desniveles que puedan provocar un accidente. Rubilar advierte que es una práctica usada en rehabilitación, por lo cual recomienda realizarlo en espacios seguros, como una caminadora o el pasillo de la casa, que suele estar despejado y por diseño se encuentra en línea recta. "Ojalá arriba de una caminadora, que podamos mantener el ritmo de marcha y estar protegidos en caso de que nos tropecemos. Al perder el campo visual, se activan otros sistemas pero también se incrementa el riesgo de caídas", comenta Rubilar.

## Equilibrio

Pino sostiene que esta marcha atrás, potencia las redes cerebrales involucradas en el equilibrio y la marcha. "Puede ser especialmente útil en personas con Parkinson o tras un accidente cerebrovascular. La clave es varias las tareas y desafiar al cerebro, combinando distintas actividades físicas con tareas cognitivas", cuenta. Incorporar este tipo de ejercicios en la rutina de adultos mayores o de pacientes con secuelas neurológicas puede mejorar su seguridad al caminar y prevenir caídas. "En la población con Parkinson incluso evaluamos la capacidad de caminar hacia atrás como parte de las pruebas clínicas", acota Pino.

## Capacidad cognitiva

Salinas explica que este tipo de entrenamiento físico ayuda a mejorar la "precisión cognitiva". "Estimula las vías cerebrales que van hacia los lóbulos frontales y activa los circuitos de atención. Al caminar hacia atrás no solo coordinamos músculos, sino también áreas del cerebro relacionadas con la planificación, la atención y la regulación de la conducta". Salinas destaca que es el cerebro que modula la precisión de los movimientos y de otros procesos mentales. "Este movimiento activa circuitos que terminan ampliando nuestra capacidad de atención. Podemos ir regulando la precisión de los movimientos y también la precisión de nuestra actividad cognitiva", dice.

