

Fecha: 26-10-2023
 Medio: La Estrella de Quillota
 Supl.: La Estrella de Quillota
 Tipo: Noticia general
 Título: Caminar descalzo al aire libre estimula la energía vital y el flujo sanguíneo

Pág.: 8
 Cm2: 654,3

Tiraje: 2.200
 Lectoría: 6.600
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Caminar descalzo al aire libre estimula la energía vital y el flujo sanguíneo

Se le llama grounding y en la cultura china se practica hace 4.000 años para fortalecer mente y cuerpo. Profesora de medicina china y kinesiólogos explican cómo sumarse a esta beneficiosa práctica sin problemas.

Luciana Lechuga

Caminar en la naturaleza descalzos, sin zapatos o, más directo, a pata pelada, es una práctica de mantención de la salud con más de 4.000 años de antigüedad.

Y no pasa de moda.

Hoy se le llama grounding o earthing y The Korea Herald lo destacó como el trending topic de la semana: el diario destacó el auge de caminantes descalzos en parques y aceras de toda Corea del Sur. Niños y adultos por igual. Algunos llevan su calzado en la mano, pero también pueden dejarlos en estantes al inicio del camino, junto a fuentes para lavar los pies al terminar el recorrido.

Principalmente, los habitantes coreanos buscan estimular puntos de la planta del pie (acupresión) para mejorar la circulación sanguínea y también como una poderosa conexión con la naturaleza. Este tipo de caminata se recomienda sobre hierba, tierra, piedras, barro o arena.

Prabhu Jatz, docente de la Escuela Internacional de Medicina Tradicional China y jefa del departamento de Masaje Tuina, describe sus beneficios y responde algunas preguntas fundamentales para que pueda realizar esta beneficiosa práctica sin problemas.

-¿Cuáles son los beneficios de caminar descalzo en la naturaleza?

-Esta práctica de mantención de la salud en la cultura china tiene más de 4.000 años. Debido a que los humanos estaban descalzos en la antigüedad y realizaban así sus diferentes actividades trabajando en la tierra o bailando rítmicamente, y cuando estaban felices o golpeaban vigorosamente sus pies cuando hacía frío, descubrieron que los dife-



HACE MILES DE AÑOS LA CULTURA ASIÁTICA DESCUBRIÓ UNA CONEXIÓN ENTRE EL ESTÍMULO DE LOS PIES, LA FELICIDAD Y EL FIN DE LA FATIGA.

rentes estímulos podían generar calor, vigorizarse y aliviar el cansancio o la fatiga, por ejemplo. Descubrieron que pisar piedras lisas desempeñaba un papel muy bueno para ayudar a la mantención de la salud y estimular el flujo de la energía vital (Qi) y el flujo sanguíneo del cuerpo.

-¿Qué puntos se estimulan y cuál es su efecto?

-La medicina tradicional china cree que hay muchos puntos de acupuntura en las plantas de los pies, que son áreas de reflejo de los órganos del cuerpo humano. Caminar por los caminos de piedras es beneficioso para mantener las funciones de los órganos internos del cuerpo y el cerebro, y también puede promover la circulación sanguínea y fortalecer el cuerpo. Los médicos y sabios antiguos se referían al pie humano como la raíz del árbol, reconociendo que el cuidado de los pies contiene infinitos tesoros para la salud. El pequeño espacio de la planta del pie reúne 66 puntos de acupuntura en ambos pies

y más de 60 áreas reflejas del cuerpo humano, por lo que el pie está estrechamente relacionado con la salud de todo nuestro cuerpo y sistemas orgánicos.

-¿Sobre qué tipo de superficies se recomienda?

-En China normalmente encontrarás un área de caminos o senderos con piedras en los parques de las diferentes ciudades, donde siempre hay mucha gente caminando descalza durante el resplandor de la mañana o gran parte del día. Cuentan con un entorno y áreas verdes diseñados para lograr la calma y ayudar a las personas a sentirse mejor y relajados.

-¿Qué precauciones debemos tomar para no sufrir daños?

-Lo mejor es usar calcetines gruesos al inicio. El tiempo no debe ser demasiado largo, solo caminar durante unos 10 minutos, moverse lentamente y tocar con toda la planta de los pies. Gradualmente se puede aumentar el tiempo de caminata.

-¿Hay alguna edad de inicio y edad límite recomendada?

-Para las personas sanas caminar sobre piedras ayuda a mantener una buena salud, por lo tanto puede iniciarse desde edades tempranas hasta edad avanzada sin problemas.

-¿Hay alguna enfermedad para la que no se recomienda?

-No es adecuado para personas con úlceras o heridas en las plantas de los pies, con piernas débiles y personas mayores con problemas de equilibrio. Siempre se debe tener cuidado con posibles caídas.

-¿Hay alguna enfermedad para la que sí se recomienda?

-A todas y todos nos beneficia las caminatas a pie descalzo de forma preventiva para nuestra salud, tomando en cuenta la propia tolerancia y condición física. Es preferiblemente hacerlo sobre adoquines duros, pequeños y relativamente planos. Para aquellas personas con mayor

sensibilidad se recomienda usar zapatos de suela blanda o calcetines gruesos para reducir sensaciones dolorosas.

ESPACIOS PROTEGIDOS

También es positiva la mirada del grounding desde la kinesiología, especialmente para niños. "Caminar descalzo en un contexto de seguridad -espacios protegidos, limpios, de superficies naturales con texturas diferentes-, tiene efectos positivos en los pies, especialmente en los niños pequeños, ya que favorece la ejercitación de ellos en forma libre y esto es muy bueno y necesario, considerando que nuestra sociedad impone el uso de calzado desde muy temprano, actuando como verdaderas mortajas para los pies" explica Macarena Herrera, jefa de la carrera de Kinesiología y Rehabilitación de la Universidad de Tarapacá sede Iquique.

La profesional añade que "caminar descalzo genera estimulación mecánica, propioceptiva y ejercicio muscular y, por tanto,



el desarrollo de los arcos plantares, lo que finalmente tiene injerencia en toda la estructura de nuestro cuerpo, tanto del esqueleto como de los órganos internos. Por eso puede ser altamente recomendable para niños que están en su etapa formativa o en adultos si no existen situaciones o enfermedades que lo contraindiquen como dolor, lesiones musculoesqueléticas, diabetes u otras".

Oscar Achiardi, magister en Kinesiología y jefe de docencia de la Escuela de Kinesiología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, agrega que "en términos generales caminar descalzo no tiene contraindicaciones. Sin embargo, como con cualquier actividad física debemos tener algunas precauciones y cuidados con condiciones de salud que puedan verse afectadas con la mayor estimulación mecánica y el esfuerzo que implica esta práctica. A grosso modo, es posible decir que debe ser una práctica cómoda y amigable, por lo que cualquier molestia que se mantenga por más tiempo que el típico malestar muscular luego de hacer ejercicio debiera ser un indicador de necesidad de atención. Es importante ejercitar estos músculos previamente y comenzar a caminar descalzos de manera paulatina, por unas horas al día al inicio y progresando a algunos días a la semana, idealmente complementando con el uso de calzado minimalista que 'simula' parcialmente el andar descalzos".