



## BIENESTAR

# Caminar es vida

El hábito más sencillo que transforma tu salud física y emocional de manera integral.

**A** menudo subestimamos el acto de caminar por considerarlo una actividad cotidiana y sin mayor esfuerzo. Sin embargo, diversos estudios científicos y la experiencia clínica demuestran que una caminata diaria de apenas treinta minutos es una de las herramientas de bienestar más potentes que tenemos a nuestro alcance. No se trata solo de trasladarse de un punto a otro, sino de permitir que el cuerpo entre en un ritmo armónico que beneficia desde el corazón hasta el rincón más profundo de nuestra mente.

Para nosotras, que muchas veces cargamos con el estrés de la crianza, el trabajo o las preocupaciones del hogar, caminar se convierte en una terapia gratuita. Al poner el cuerpo en movimiento, liberamos endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, que actúan como un analgésico natural contra la ansiedad. Es ese momento del día donde el ruido mental se apaga y las ideas comienzan a fluir con mayor claridad, permitiéndonos procesar emociones que durante el ajetreo diario quedan guardadas.

Desde el punto de vista físico, la caminata regular es la mejor aliada para mantener un peso saludable y fortalecer nuestras articulaciones sin el impacto agresivo de otros deportes. En Chile, donde las enfermedades cardiovasculares son una preocupación constante, caminar ayuda a regular la presión arterial y mejora la circulación. Para las mujeres adultas mayores, este hábito es crucial para combatir la pérdida de masa ósea y mantener el equilibrio, reduciendo significativamente el riesgo de caídas y fracturas.

Caminar también nos ofrece una oportunidad invaluable de reconexión con nuestro entorno. Ya sea que vivas cerca de la costa, en el campo o en una zona urbana con plazas, observar el cambio de las estaciones o simplemente sentir el aire fresco en la cara nos devuelve la sensación de presencia. Es un ejercicio de "mindfulness" en movimiento que nos ayuda a salir del piloto automático en el que solemos vivir, recordándonos que somos parte de un mundo que sigue girando a pesar de nuestras presiones.

La clave del éxito no está en la velocidad ni en la distancia, sino en la constancia. No necesitas ropa de marca ni pagar un gimnasio costoso; un buen par de zapatillas y las ganas de sentarte mejor son suficientes. Te invito a que hoy mismo te regales esos minutos. Empieza con pasos cortos, respira profundo y siente cómo, con cada zancada, dejas atrás el cansancio y recuperas esa vitalidad que te pertenece por derecho propio.