

**COLUMNA**

Francia Rivera Droguett, académica de la Facultad de Enfermería, UNAB Sede Viña del Mar



## Pasear podría curarlo (casi) todo

Según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), una persona que se encuentre entre los 15 y 64 años a fin de no tener una vida sedentaria debería realizar una actividad física moderada por al menos 150 a 300 minutos al día, lo que equivale a una caminata rápida diaria de entre 30 y 60 minutos considerando 5 días de la semana.

Cuando pensamos en este "gasto" de tiempo dentro de nuestras 24 horas, y nuestros 7 días de la semana, y consideramos los beneficios que podríamos obtener, se traduce en una inversión en salud y no como un gasto.

La caminata se transforma en una muy buena opción de realizar ejercicio si tratamos de que este encaje dentro de nuestra agitada vida cotidiana. No requiere de mucha inversión en equipamiento más que un calzado cómodo y adecuado. No debemos despla-

zarnos a un lugar específico, y puede ser parte de nuestras actividades dentro del día como, por ejemplo, caminar hasta el trabajo, las compras, dentro de la pausa de nuestro almuerzo o en los horarios en que pueda ser más factible para cada uno.

La caminata rápida, produce tantos beneficios como cualquier otra actividad física dentro de las cuales se cuentan además de un aumento de nuestro bienestar general, beneficios para nuestra salud cardiovascular, ósea y muscular, reducción de factores de riesgo para enfermedades como hipertensión y diabetes, aumentar nuestro gasto calórico, lo que nos permite mantener un peso adecuado, además de la disminución de los síntomas de ansiedad y depresión, pues nos permite liberar endorfinas y además relajarnos. Es importante considerar, al desarrollar cualquier tipo de actividad física, una

hidratación adecuada, una ingesta de alimentos que nos permita realizarla sin inconvenientes y considerar el estado de salud particular de cada individuo. Se recomienda mantener un control de salud al día previo a iniciar estas actividades si se ha mantenido una vida sedentaria por mucho tiempo.

Cuando pensamos en ejercicio físico, muchas veces viene a nuestra mente la idea de un gimnasio, máquinas complejas, trote agotador y baile entretenido y una larga lista de actividades que pueden significar a veces una inversión/gasto de dinero (dependiendo de nuestra visión).

Recordar que salir a pasear y disfrutar del aire libre en el exterior, en solitario o en buena compañía, es uno de propósitos de salud más fáciles de cumplir y de mantener a lo largo del tiempo.