

## ¿Cuáles son los riesgos de realizar largas caminatas?: recomendaciones para evitar lesiones y mantener una buena alimentación

Tras recorrer una distancia superior a los mil kilómetros, Camila Gómez, la mamá de Tomás Ross, niño con Distrofia Muscular de Duchenne, pudo lograr su meta de llegar a La Moneda. Sin embargo, este tipo de actividad física o largas maratones significan un riesgo para el cuerpo si no se prepara con la ropa, entrenamiento, descansos adecuados, y una correcta alimentación.

Más de 30 días caminó Camila Gómez buscando reunir el dinero necesario para el tratamiento que necesita su hijo Tomás que padece Distrofia Muscular de Duchenne. Fueron casi 1.300 kilómetros recorridos, una hazaña que no deja de ser peligrosa para la salud por el gran esfuerzo físico que conlleva.

Y es que los riesgos a los cuales se exponen las personas que reali-

zan caminatas muy extensas son variados a nivel sistémico. Entre ellos está la deshidratación, las insolaciones, los calambres, las sobrecargas musculares, tendinosa o ligamentosa, lesiones articulares y erosiones cutáneas.

El director de la carrera de Kinesiología sede Santiago de la Universidad San Sebastián, Ricardo Henríquez, señala que “las lesiones más comunes son lesiones traumáticas por caídas o irregularidades del terreno, más cansancio del usuario. Esto puede provocar, entre otras cosas, esguinces articulares y traumas por caídas. También son muy comunes las erosiones y daños físicos por roces producto de la actividad repetitiva de la caminata”.

Para evitar estas complicaciones, Henríquez afirma que la

preparación y el entrenamiento juegan un rol clave. “Primero se recomienda haber generado un proceso de entrenamiento y adaptación a este tipo de esfuerzo. También es muy importante planificar bien la ruta y la caminata en general tomando los resguardos de seguridad, los descansos adecuados y la alimentación correspondiente al esfuerzo”, comentó.

A eso, agrega que hay que añadir los implementos necesarios, ya que no toda la ropa es recomendable. Lo mismo ocurre con las zapatillas, ya que la composición de estas varía. Algunas están fabricadas para terrenos planos y otras para terrenos irregulares.

Según su propia experiencia, la mamá de Tomás Ross comentó que “sin los kinesiólogos yo no habría podi-

do caminar todo lo que recorrí”, puesto que muchos de estos profesionales la ayudaron entregándole masajes que le permitieron lidiar con las contracturas que tantas horas de caminata le provocaban.

Algunas recomendaciones para las personas que realizan actividades físicas como caminatas son:

- Vestimenta adecuada para las variaciones de temperatura ya que se debe soportar la exposición al sol, humedad y lluvia.
- Zapatillas de trekking por la adaptabilidad a diferentes climas y superficies, pero lo más importante es que sean zapatillas cómodas y del tamaño adecuado para la persona.
- Llevar varias mudas de calcetines para ir realizando cambios cada cierta can-

tidad de kilómetros o tiempo, de material sintético que mantienen condiciones de humedad y temperatura adecuadas para el pie. Evitar calcetines con costuras, ya que pueden generar lesiones.

### RECOMENDACIONES EN EL AMBIENTO NUTRICIONAL

En cuanto a la hidratación, Audolia Garrido, nutricionista deportiva, académica de la facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud USS, explica que para evitar la deshidratación es fundamental el consumo de agua y bebidas isotónicas.

“No es suficiente consumir agua pura, ya que con el esfuerzo físico se pierden electrolitos a través del sudor, y es necesario reponerlos para evitar la deshidratación u otras complicaciones más graves. Por lo tanto, es fundamental utilizar agua y bebidas isotónicas que aporten glucosa y electrolitos, no solo para reponer los electrolitos perdidos, sino también para reponer la glucosa utilizada durante la actividad y así evitar posibles hipoglucemias, especialmente después de varias horas o días de caminata”, señaló la académica.

