Regálate salud, camina

Nos gusta celebrar las fiestas en torno a una buena y abundante mesa. Y a finales e inicio del año se acumulan días de festejo, reuniones familiares donde se comparte y se deleitan los sentidos, el gusto, el olfato, la vista… que nos llenan de felicidad.

Para evitar ganar los 2 o 3 kilos de media hay que prever un plan de salud que se pueda cumplir y compartir. Una opción es caminar en sus distintas versiones. De forma sencilla y placentera es **pasear en compañía, o a tu ritmo**.

REPROGRAMA TUS HÁBITOS

2025



ÍNDICE

1. ¿Por qué caminar a diario? 3
2. Con 55 años o más ¿cuánto tiempo es saludable caminar? ¿Y a qué ritmo? 3
3. El ritmo de caminar importa 4
4. ¿Cómo lograr una caminata al día? 4
Preparación 5
Motivación 5
Mente positiva 5
5. El mejor momento del día para caminar 5
6. Otras opciones dentro y fuera de casa 6
Máquinas en parques públicos 6
Ejercicios de cardio 6
Máquinas para caminar en casa 6

1. ¿POR QUÉ CAMINAR A DIARIO?

Hay que recordar de dónde venimos. Somos seres cazadores y recolectores, el movimiento forma parte de nuestra naturaleza, nos da vitalidad. Por ello:

- **Conectar con la naturaleza mejora el estado de ánimo.** Además, en estas fiestas se adornan las casas, muchos pueblos, y sobre todo ciudades. Son una invitación para salir y disfrutar de esta belleza temporal. Pasear y contemplar la decoración navideña, los árboles adornados con luces; o bien al mediodía para recibir los rayos del sol.
- **El ejercicio físico.** Aunque sean paseos tranquilos, el ejercicio físico es fundamental para mantenernos saludables. Caminar ayuda a quemar calorías, fortalece los músculos y mejora la circulación y el estado de ánimo.
- **Vitaminas naturales.** El sol, más templado en invierno, nos proporciona vitamina D, esencial para **fortalecer los huesos y el sistema inmunológico**. Además, respirar aire fresco nos ayuda a **oxigenar el cuerpo y la mente**.
- **Tiempo en familia.** Compartir momentos de disfrute y responsabilidad al aire libre realizando actividad física fortalece los vínculos y es ejemplo de hábitos saludables.
- **Desconectar de las preocupaciones.** Salir a caminar un buen rato todos los días es un tiempo para ti, para autocuidarte y alejarte del estrés.
- **Energía y vitalidad.** Iniciar el día con una caminata activa el metabolismo, mejora la circulación y te proporciona energía para afrontar las tareas diarias.
- **Mejora el estado de ánimo.** La luz solar matutina estimula la producción de serotonina, un neurotransmisor que contribuye a un estado de ánimo positivo.
- **Mejora de la digestión.** Caminar después de comer favorece la digestión y previene problemas como la acidez estomacal.
- **Preparación para el sueño.** Una caminata moderada antes de acostarte puede mejorar la calidad del sueño, siempre y cuando se realice al menos una hora antes de ir a la cama.

2. CON 55 AÑOS O MÁS ¿CUÁNTO TIEMPO ES SALUDABLE CAMINAR? ¿Y A QUÉ RITMO?

> La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos mayores de 55 años realicen mínimo **150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada a la semana**, o bien **75 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa a la semana**, o una combinación equivalente de ambas.

Una caminata moderada se considera una caminata a un ritmo en el que puedes hablar, pero no cantar.

Una caminata vigorosa exige un ritmo más rápido, en la que te cuesta mantener una conversación.

Para la mayoría de las personas, esto se traduce en caminar como mínimo **30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana**. Sin embargo, es importante recordar que:

- **Cada persona es diferente.** Las necesidades de actividad física pueden variar según la edad, la salud general y el nivel de condición física.
- **Es mejor algo que nada.** Si no puedes hacer 30 minutos seguidos, puedes dividir la actividad en sesiones más cortas a lo largo del día.
- **Si puedes más, hazlo.** Una caminata de una hora u hora y media diaria es una señal de buena salud.

3. EL RITMO DE CAMINAR IMPORTA

No solo importa cuántos pasos damos, sino también su rapidez. Se han publicado estudios científicos que demuestran que caminar a un ritmo más rápido se asocia con una mayor longevidad y mejor salud general, especialmente en adultos mayores. De hecho, **la velocidad al caminar es un indicador tan fuerte de salud** como otros factores como la presión arterial o las enfermedades preexistentes. Un ejemplo es el estudio publicado en la revista JAMA que analizó a casi 35.000 personas mayores durante 21 años y su hallazgo clave es que:

> ***"Por cada aumento de 0,1 m/s** (metro por segundo) **en la velocidad de la marcha, el riesgo de mortalidad disminuía un 12%".***

Esto significa que caminar más rápido no solo mejora tus niveles de actividad física, sino que también puede ser un indicador de longevidad y bienestar general, especialmente en personas mayores.

4. ¿CÓMO LOGRAR UNA CAMINATA AL DÍA?

El frío, la lluvia, el mal tiempo pueden ser un obstáculo tentador para aparcar el plan de salud. Siempre que sea prudente, el plan diario hay que cumplirlo y estaremos satisfechos de ese pequeño logro del día a pesar del esfuerzo. ¡El hábito hay que alimentarlo!

Aquí tienes algunas estrategias para aumentar tu **fuerza de voluntad**.

PREPARACIÓN

- **Equipo adecuado.** Disponer de ropa y calzado adecuado te hará sentir más cómodo/a y protegido/a del frío, lluvia… y el teléfono móvil.
- **Rutas planificadas y atractivas.** Elige rutas seguras, interesantes y que te permitan disfrutar del paisaje.
- **Horario flexible.** Ajusta tu horario para caminar en las horas más cálidas del día, si es posible.

MOTIVACIÓN

- **Establece metas claras.** Define por qué quieres caminar, cuánto puedes caminar y qué beneficios esperas obtener.
- **Comparte la experiencia.** Caminar con compañía puede hacer que la actividad sea más divertida y te mantendrá comprometido/a con la actividad.
- **Recompensa tus logros.** Prémiate por alcanzar tus metas saludables. Un baño o descanso relajante. Solo con realizar el plan, te sentirás feliz.
- **Escucha música, podcast, *Un libro una hora*, *Aprendemos juntos*, *SER Historia*, la radio, etc.** Existen muchos recursos digitales gratuitos, que te pueden acompañar en el paseo.

MENTE POSITIVA

- **Enfócate en los beneficios.** Recuerda que caminar te ayudará a mejorar tu salud física y mental, reducir el estrés y aumentar tu energía y no engordar.
- **Cambia tu perspectiva.** En lugar de ver el frío o el mal tiempo como un obstáculo, míralo como un desafío a superar, si hay seguridad.
- **Sé flexible.** Si un día no te sientes con ganas de caminar, no te castigues. Simplemente, retoma tu rutina al día siguiente.
- **Explora nuevos lugares.** Descubre rincones desconocidos de tu ciudad o pueblo, o si te complace realizar el mismo recorrido, hazlo.
- **Disfruta del paisaje.** Observa los detalles por donde paseas, los sonidos, los olores, los colores… o los adornos, y siempre es una oportunidad para encontrarte con gente a la que saludar.

5. EL MEJOR MOMENTO DEL DÍA PARA CAMINAR

Lo importante es realizar la actividad física diaria y para ello cualquier momento es bueno. Siempre que se pueda las mañanas son ideales y siempre que haya luz del sol cualquier hora es apropiada. Cada persona es distinta, y hay que escucharse. El mejor momento es aquel que decides ponerte en marcha y lo haces.

Adapta tu horario diario a tus posibilidades para cumplir la meta. Y si de día no puede ser, hazlo de noche, pero deja que transcurran horas desde que finalizas para irte a dormir.

6. OTRAS OPCIONES DENTRO Y FUERA DE CASA

En nuestro entorno pueden existir zonas habilitadas para realizar ejercicio físico al aire libre que es lo recomendado como son: parques o senderos, carriles, caminos o calles. También en la casa se puede disponer de máquinas si no se dispone de espacio o tiempo diurno para caminar fuera. Algunos ejemplos son los siguientes:

MÁQUINAS EN PARQUES PÚBLICOS

- **Máquina pública "Elíptica".** Combina los beneficios de caminar y subir escaleras, ofreciendo un entrenamiento de bajo impacto.
- **Máquina pública "El Andador".** Esta máquina es similar a los movimientos físicos que se realizan cuando andamos.

EJERCICIOS DE CARDIO

- **Saltar la cuerda.** Un ejercicio de alta intensidad que quema muchas calorías.
- **Bailar.** Sigue tus canciones favoritas y mueve todo el cuerpo.
- **Aeróbic de bajo impacto.** Existen numerosos videos en internet con rutinas diseñadas para hacer en casa.
- **Subir y bajar escaleras.** Esta actividad física simula con elevaciones el ejercicio de andar.
- **Caminar en el lugar.** Simula una caminata elevando las rodillas y moviendo los brazos.
- **Marcha en el lugar.** Eleva los talones y los dedos de los pies alternativamente.

MÁQUINAS PARA CAMINAR EN CASA

- **Cinta de correr.** Es la opción más conocida y versátil. Permite ajustar la velocidad y, en algunos modelos, la inclinación, simulando diferentes terrenos.
- **Mini-stepper.** Es una máquina pequeña y compacta, ideal para espacios reducidos. Simula la subida de escaleras y tonifica las piernas y glúteos.
- **Elíptica.** Combina los movimientos de caminar, correr y subir escaleras, ofreciendo un entrenamiento completo de cuerpo inferior y superior.
- **Caminadora plegable.** Ideal para aquellos con espacio limitado. Se pliega fácilmente para guardarla cuando no se usa.

Realiza: Solidaridad Intergeneracional

Colabora: GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030 · POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL