

Los grandes beneficios del caminar en las personas mayores

El supremo reconstituyente del cuerpo es el ejercicio y el mejor ejercicio es caminar

Thomas Jefferson

Parece increíble que una práctica tan sencilla como el caminar produzca efectos tan beneficiosos en las personas en general, con inclusión de las personas mayores.

En el desarrollo de este artículo voy a explicar con todo detalle los magníficos efectos del caminar sobre la salud, en las personas que practican con regularidad y método, esta sencilla técnica de actividad física.

Voy a desglosar el artículo por planos, para que sean más fáciles de seguir y entender:

1º En el plano físico en general, el caminar favorece el buen reparto de sangre por todo el organismo

Con el aumento de la ventilación pulmonar que se consigue con la práctica del caminar, se mejora la oxigenación de los tejidos y células del organismo, que encierra una especial importancia para la actividad del corazón (miocardio), y del cerebro. Además, se consiguen otros beneficios que se irán explicando a lo largo del artículo

2º En cuanto al plano mental o psicológico- el caminar produce un bienestar, euforia o alegría después de realizarlo (derivado de un aumento de las endorfinas= hormonas del bienestar), que repercute favorablemente

sobre el estado de ánimo, aumento de la confianza en sí mismo, ver los contratiempos y contrariedades de la vida con mayor claridad y serenidad...

3º En cuanto al plano social y lúdico, cuando el ejercicio de caminar se hace acompañado de familiares, amigos, compañeros, etc. se produce un efecto de socialización, de camaradería, de compañerismo... que puede resultar muy agradable, positivo y beneficioso.

Situaciones particulares que resultan muy beneficiadas por la práctica del caminar:

- A) Las personas que tienen problemas de circulación tanto en el tramo arterial como venoso- como les ocurre a muchas personas mayores- salen muy beneficiadas por esta práctica física
- B) En cuanto al riego arterial, se produce una estimulación/ entrenamiento de la vasodilatación de la arteria, por efecto del caminar, y cuando la circulación es deficiente en este ámbito, se produce un aumento de la circulación colateral, vicariante o compensatoria. Esto es muy importante en las personas mayores que empiezan a sentir un déficit circulatorio arterial con la aparición de dolor en las piernas cuando caminan (claudicación intermitente)
- C) En cuanto al sistema venoso, las personas que padecen una insuficiencia venosa crónica de las extremidades inferiores (varices, predisposición a las tromboflebitis...) suelen beneficiarse mucho de la práctica de las caminatas (siempre que no se den manifestaciones agudas de las dolencias de las venas como flebitis, tromboflebitis... que requieran reposo); y, todo este efecto positivo se consigue, si se ejercitan durante largas temporadas y con regularidad. El

caminar ayuda al retorno venoso de las extremidades inferiores al corazón, con la compresión de los músculos sobre la pared venosa, facilitando, así, el retorno de sangre venosa hacia el corazón, y ayudando de este modo, a las válvulas venosas de las piernas, para que la sangre no retroceda por la fuerza de la gravedad.

- D) Una situación muy particular es la de la mejora de la circulación en el cerebro por efecto de las caminatas. La práctica regular del caminar mejora la circulación cerebral (arterial, venosa y capilar), descongestionando el cerebro de la sangre acumulada en él, y mejorando, asimismo, la microcirculación cerebral. En esta misma línea de actuación favorece la elasticidad de los microvasos del cerebro y combate el taponamiento, la atrofia y rigidez de los mismos... Ello influye en la esfera psíquica y emocional de la persona, favoreciendo la tranquilidad cerebral y proporcionando una mayor claridad mental para resolver los problemas y las preocupaciones vitales.

En este ámbito, ciertas personas que se hallan continuamente afectadas por preocupaciones, tensiones nerviosas, excesivos compromisos de agenda, etc. como son los políticos, los ejecutivos, los empresarios, los directivos, los dedicados a los negocios, etc. suelen padecer una congestión sanguínea cerebral más o menos acusada, por vivir en un estado de alerta continuo, el cual produce vasoconstricción en el cerebro con un efecto tóxico añadido, por efecto de la llegada al cerebro de hormonas del estrés como el cortisol.

A este tipo de personas les va muy bien pasear todos los días con una respiración abdominal sedante y un

cierto estímulo aeróbico, en lugares apropiados, libres de contaminación atmosférica y acústica, y bien oxigenados.

En este sentido , hay investigaciones muy interesantes que vienen de Japón, que indican que las personas que practican la cura del bosque, es decir , que caminan durante una hora o más por día en un bosque, que ofrece un ambiente, agradable, sonoro (canto de las aves) y relajante, un olor especial de bosque, consiguen bajar la presión arterial, normalizar la frecuencia cardíaca, una tranquilidad agradable del sistema nervioso , mejora la calidad del sueño, bajando el nivel de azúcar y de la hormona cortisol (indicadora del nivel del estrés del individuo).

Claro que en algunos casos concretos las personas que practican esta cura de bosque deben ir acompañadas de otras personas y/o de monitores, para estar siempre bien orientadas.

Otro caso semejante es el de las personas que se llevan muchas horas pegadas a la pantalla del ordenador y de otros dispositivos tecnológicos (móviles, tabletas...). Son verdaderos adictos a las nuevas tecnologías, que suelen padecer a la larga problemas de la vista y otros trastornos funcionales, con tendencia a la concentración de sangre en el cerebro por un excesivo uso de la atención, concentración, etc. amén de un estancamiento de sangre en las piernas, como ya he comentado anteriormente.

Las personas que se hallen en esta situación, les conviene mucho caminar pues, ello les evitará padecer ciertas enfermedades crónicas.

Caminar es una técnica muy sencilla, que esta al alcance de cualquiera. Claro, siempre hay que contemplar las dificultades y limitaciones de cada cual

y esto es muy importante en el caso de las personas mayores -por efecto de su edad, de sus enfermedades-...y, en caso de duda, o antes de emprender un programa de caminatas, hay consultar con un médico competente.

Podría nombrar más ventajas y beneficios del caminar, pero creo que con éstos resultan suficientes.

Normas para una caminata correcta

Se debe caminar con ropa idónea adaptada a la estación del año. Protegerse del frío en invierno y del calor y del sol en verano.

Llevar calzado adecuado.

Caminar relajado, de una manera muy natural, con el cuerpo erguido, recto, y dejando flexibles las articulaciones (de las caderas, rodillas, tobillos, manos, hombros...) al caminar.

Siempre conviene llevar algún producto azucarado (caramelo, sobre de azúcar, frutos secos como las pasas, etc.) por si se produce alguna bajada del azúcar en la sangre (hipoglucemia).

Decir a los familiares dónde se va a caminar- ruta a recorrer- y llevar un móvil.

La duración del recorrido es variable, y podrá ser entre media hora a una hora, una o dos veces al día, y se hará progresivamente, conociendo la tolerancia de cada caminante al esfuerzo.

En realidad, la práctica del caminar es un seguro de vida para conservar la salud y alcanzar una vejez sana y positiva, pues baja la presión arterial, regula la frecuencia cardíaca, baja los niveles del azúcar en la sangre, baja los niveles del colesterol malo (LDL-colesterol) y sube el bueno (HDL-colesterol), baja el nivel de los triglicéridos, del ácido úrico, combate el

sobrepeso y la obesidad, mejora la calidad del sueño, y evita la descalcificación ósea (en este caso el ejercicio de caminar tiene que ser un poco más enérgico) entre otras muchas cosas.

Otros factores muy importantes que favorecen la longevidad y la buena salud son la nutrición y la higiene mental (liberar la mente de emociones negativas).

Todo lo que he dicho es muy convincente, y esta perfectamente comprobado por la medicina moderna
¡Empiece a caminar ya!

Víctor López García
Médico gerontólogo
Mayo, 2020