

## **Beneficios de la práctica del senderismo sobre la salud física, mental y social**

### **1-Introducción**

Sólo una revisión de pasada sobre lo que es la práctica del senderismo, pues doy por sobreentendido, que muchos de vosotros-as conocéis lo que es esta práctica deportiva (no competitiva).

El senderismo es sencillamente la práctica deportiva y de actividad física que consiste en recorrer a pie sendas, caminos o rutas campestres, naturales...previamente programadas y señaladas.

El senderismo busca acercar a la persona al medio natural, y al conocimiento de determinadas zonas con interés cultural, histórico, etc.

En el senderismo se establece una simbiosis entre el deporte, la salud, la cultura y el medio ambiente.

Si el senderismo se realiza de forma adecuada encierra muchas ventajas y beneficios para la salud, el bienestar y el equilibrio mental y nervioso... de las personas que lo practican, y es lo vamos a explicar en este informe.

### **2- Explicación detallada de los beneficios del senderismo por bloques o apartados**

Lo primero que tengo que decir antes del desarrollo de los apartados es que las personas que intervienen en la práctica del senderismo (tanto los monitores como los propios senderistas) deben poseer unas cualidades físicas, nerviosas, mentales...apropiadas para poder desarrollar debidamente sus cometidos.

Los grupos formados por senderistas deben ser homogéneos en cuanto a cualidades y posibilidades, de tal manera que las limitaciones de unos no entorpezcan,

dificulten la buena marcha y el ritmo adecuado de otros o de todo el grupo.

Cada persona o senderista en particular debería hacer un acto de reflexión para saber cuáles son sus cualidades/habilidades y aptitudes y también, conocer sus defectos o limitaciones físicas, nerviosas y mentales en este sentido. Esto se deja en manos de la ética y compromiso de cada persona para con el grupo.

Esto es importante, pues en algunos clubes de senderismo se utilizan lo que se conoce por criterios de inclusión y exclusión.

**2- Beneficios concretos para la salud física, mental y social de la práctica del senderismo.** Podemos destacar los siguientes beneficios:

a- Regulariza el metabolismo del cuerpo: mejora / baja los niveles de azúcar en la sangre, baja el colesterol total, el colesterol malo y sube el bueno; estimula la eliminación de ácido úrico, airea convenientemente los pulmones, facilita el retorno venoso (de las piernas al corazón), facilita el sueño reparador, baja la presión arterial, mejora el apetito, aumenta la autoestima, la seguridad y la sensación de dominio y control de sí mismo, calma la ansiedad y la tensión nerviosa ( quema adrenalina y produce endorfinas= hormonas del bienestar), protege la capacidad cognitiva y aleja las demencias.

Además, adelgaza, agiliza el cuerpo y las articulaciones. Finalmente, junto a una nutrición adecuada, podemos decir que revitaliza y rejuvenece, e incluso alarga la vida.

b- Desde el punto de vista social hace a las personas más sociables, comunicativas y asertivas en la práctica de la solidaridad y del compañerismo.

c- Todo esto se puede conseguir si el senderismo se practica de forma correcta, con frecuencia y regularidad.

### **3- Monitores del senderismo**

Podemos decir que deben poseer todas las cualidades y facultades necesarias para ejercer bien sus funciones y cometidos.

Asimismo, deben ser muy buenos conocedores de las rutas a recorrer, tener una buena experiencia previa en el recorrido de rutas y estar dotados de sentido común y prudencia. Lo ideal sería también que tengan ciertos conocimientos básicos de los primeros auxilios, que sean capaces de inducir/ inculcar confianza a los senderistas, cuando venga al caso y que sean innovadores y creativos en la búsqueda, descubrimiento y propuestas de nuevas rutas campestres y naturales a realizar.

### **4º Tipos de rutas a recorrer**

Deberán ser variadas, en parajes no contaminados, con arboleda, vegetación y buena oxigenación, con vistas agradables y a ser posible en senderos o caminos campestres o montañosos, bien señalizados (marcas y señas) y comunicados por si surgen emergencias.

También son interesantes las rutas bordeando las ciudades, los pueblos o en las zonas costeras, bordeando el mar.

### **5º Precauciones a tomar en la práctica del senderismo**

Antes de emprender una marcha o recorrer una ruta deberán contemplarse tipo de terreno, con pendientes, cuestas, terrenos escarpados, resbaladizos?...considerar previamente el parte meteorológico que corresponde al día de la ruta

Llevar móviles, sistemas GPS, pequeño botiquín- de poco peso- de primeros auxilios, navaja, linterna... y números de teléfonos de contacto necesarios.

Tener en cuenta la medicación que esté tomando cada senderista (hipoglucemiantes, insulina, preparados antiarrítmicos, broncodilatadores, hipotensores...). En caso de duda el propio senderista debería preguntar a su médico si puede realizar la ruta programada.

Llevar ropa y zapatos adecuados según estación del año, llevar botellín de agua mineral o cantimplora, para evitar deshidratación; protegerse del sol con gafas de sol homologadas por la Unión Europea, gorra, sombrero, ir protegidos contra la lluvia, el frío en invierno...

Por si pierde uno demasiada energía durante la marcha llevar frutos secos, barras o galletas de cereales...

## **6º Otros beneficios añadidos del senderismo**

El senderismo puede fomentar el espíritu de compañerismo, la camaradería, ayuda mutua, entrenamiento del ingenio y de la propia iniciativa, amor y disfrute en el contacto con la Naturaleza, toma de fotos e imágenes enviadas a los familiares y amigos por Whatsapp...

A veces, se da la posibilidad de comer juntos, merendar juntos durante el recorrido o al final del recorrido de una ruta determinada.

Algunas rutas de senderismo encierran la posibilidad de disfrutar de alicientes culturales con visitas a pueblos, museos, interesantes monumentos histórico-artísticos.

En este punto de los efectos añadidos tengo que indicar también que se consiguen efectos más positivos, y duraderos para la salud si el senderismo se combina con la práctica del seguimiento de un estilo de vida saludable (nutrición adecuada, ejercicio físico, ocio saludable,

actividad mental positiva, sueño reparador, seguimiento de instrucciones médicas, etc.).

## **7º Experiencias y conocimientos que reporta la práctica del senderismo**

Se pueden – y se deben sacar experiencias del senderismo- cuales son entre otras:

Positivas:

Buenos recorridos que nos dejan un buen recuerdo, y, además, se consiguen todos los efectos y aspectos positivos que se mencionarán en este informe.

Negativas:

Pueden ser de diversa índole como caídas, torceduras de tobillo, desvanecimiento, alguien que se despista y se pierde...

Tras el recorrido de una ruta – en una reunión del grupo senderista- hay que registrar /analizar / debatir los actos de imprudencia, negligencia cometidos durante la misma y rectificar y tomar las medidas preventivas oportunas para que no se repitan en la siguiente ruta.

“No tropezar dos veces en la misma piedra”

**8º En cuanto a los soportes sanitarios y de primeros auxilios** lo recalco una vez más: los monitores, las personas más responsables que participan en las rutas deben tener una idea básica suficiente de los primeros auxilios. Disponer de teléfonos de emergencia por si hace falta pedir una ambulancia, etc.

Así mismo, teléfonos de familiares, amigos, vecinos...

**9º Sería conveniente disponer de un seguro de responsabilidad civil colectivo por lo que pueda ocurrir.**

Éstas son algunas orientaciones/ recomendaciones básicas que yo os he querido aportar como médico gerontólogo, pero entiendo que cada asociación de senderismo sigue las suyas.

Víctor López García

Médico gerontólogo

Vicepresidente de UDP Madrid

Mayo, 2019