

## PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES

### ARTÍCULO DIVULGATIVO

#### ¿ PORQUÉ DEBERÍAS CAMINAR 30´AL DÍA?

Aunque nuestro estilo de vida, sobre todo cuando se vive en grandes ciudades, no invite especialmente a caminar, no hay que desdeñar todo lo bueno que esto aporta. Y, también, aunque mucha gente considere que caminar no es realmente un ejercicio físico, hay muchos beneficios que se obtienen al hacerlo, sobre todo si se hace de manera regular. **Con solo caminar 30 minutos al día puedes comenzar a notar las diferencias** y, sinceramente, no tienes excusas de preparación física o de lugares para hacerlo. Si aún no te hemos convencido, aquí te vamos a dar unas cuantas **razones para que salgas y comiences a dar tu paseo diario.**



#### ➤ CAMINAR ES BUENO PARA EL CORAZÓN

Ahora que mucha gente se preocupa por la **prevención de enfermedades de tipo cardiovascular**, así como por controlar los niveles de colesterol, ésta es una buena iniciativa. Con caminar 30 minutos al día, o más si puedes, podrás disminuir el riesgo de padecer ese tipo de enfermedades y, a la vez, reducir el colesterol malo y aumentar el bueno. **Incrementa la esperanza de vida y reduce el riesgo cardiovascular hasta un 11%".**

## ➤ TONIFICA TUS MÚSCULOS

Caminar también es bueno para mantener en forma los músculos. Si caminas de un modo ágil o en pendiente, **fortalecerás especialmente los muslos, pantorrillas, cuádriceps y glúteos**. Y si caminas erguido, manteniendo la espalda recta, te ayudará a tonificar las abdominales y fortalecer la espalda y los hombros.

## ➤ CAMINAR 30 MINUTOS AL DÍA TAMBIÉN TE AYUDA A ADELGAZAR

A lo mejor estás pensando en quitarte un par de kilos o, simplemente, no ganar peso. Caminar también te ayuda en estos objetivos. Lo mejor es que, dependiendo de cuáles sean tus objetivos, puedes planificar tu caminata de distintas maneras.

Obviamente, la velocidad a la que se camina influye mucho. Según el [Colegio Americano de Medicina del Deporte](#), lo ideal para un adulto sería **caminar a una velocidad mínima de entre 4,8 y 6,4 kilómetros por hora**. Claro está que, si se puede caminar más rápido, como si se tuviera verdadera prisa, y mantener el ritmo durante esa media hora (o más), los resultados serán mejores.

## ➤ UNA CAMINATA DIARIA MEJORA LA SALUD DE TUS HUESOS

El ejercicio, en general, es muy bueno para mantener los huesos en forma. Y, con el estilo de vida que llevamos habitualmente, "*sentados varias horas al día en la oficina y en el transporte*", apenas nos movemos. Esto hace que los huesos, a la larga, se resientan. Y ¿qué mejor que una caminata para mantenerlos en la mejor forma? Caminar hace que aumente la densidad ósea y esto ayuda a **prevenir la osteoporosis**. Además, lo más normal es que camines cuando hace buen tiempo, sobre todo bajo el sol, y esto hará que los beneficios de la vitamina D que consumas en tus comidas se potencien.

Además, el movimiento continuo que realizas al caminar, si es un hábito que mantienes a largo plazo, también te ayuda a **prevenir otras dolencias como la artritis** y disminuir la probabilidad de padecerlas.

## ➤ TAMBIÉN TE AYUDA A COMBATIR OTRAS ENFERMEDADES

Los beneficios de caminar al menos 30 minutos todos los días también se vinculan a **combatir enfermedades como la diabetes de tipo 2, enfermedades respiratorias, demencia y metabólicas**. En general, se considera que salir a dar un paseo diario favorece a la memoria y al cerebro, por lo que es una manera saludable y accesible para conservar un buen estado de salud general.

## ➤ SI CAMINAS AL MENOS 30 MINUTOS AL DÍA, SERÁS MÁS FELIZ

Caminar, como muchas otras actividades físicas, **ayuda a liberar endorfinas, y esto permite reducir la ansiedad y el estrés**. Pero es que, además, caminar es algo que se puede hacer

en compañía de amigos y familiares, lo cual también supone una desconexión de todo aquello que te preocupa y una liberación mental. En otras palabras: [caminar te hará feliz](#). Incluso lo puedes hacer [acompañado de tu amigo de cuatro patas](#), que también lo agradecerá y lo disfrutará.

### ➤ **CONSEJOS PARA QUE CONSIGAS CAMINAR 30 MINUTOS AL DÍA**

A lo mejor estás pensando que caminar es una actividad poco divertida o, incluso, tediosa. Nosotros no lo creemos, pero, para que no te rindas al tercer día y puedas sacar de éste un hábito cotidiano del que más adelante no puedas prescindir, te vamos a dar unas pequeñas recomendaciones.

**Busca un entorno agradable y variado:** lo bueno de caminar es que se puede hacer en, prácticamente, cualquier sitio. Para evitar el aburrimiento y el cansancio, lo ideal será encontrar ese lugar amplio y diverso, como un gran parque o un entorno rural, en donde puedas cambiar de ruta y vistas cada día. También puedes dar buenas caminatas por el paseo marítimo, si tu ciudad está en la costa, o por los cascos viejos de las ciudades, que cada vez resultan más adecuados para los peatones.

**La compañía no es obligatoria:** salir a caminar con gente es buena idea, pero no es imprescindible. Si sales a caminar con más gente, es probable que el tiempo se te pase más rápido, sobre todo si la conversación es entretenida. Pero hay ocasiones en las que no tendrás a nadie con quien salir, y esto no tiene que detenerte. Tal vez no te importe simplemente salir y vaciar la cabeza, o pensar en tus cosas. Pero puede que necesites tener algo que te entretenga, y siempre puedes llevar contigo un poco de música, la radio o algún podcast. Eso sí, cuidado con el volumen y las distracciones, no vaya a ser que choques con alguien o tengas algún susto por no escuchar el ruido de tu entorno.

*“INVIERTE EN TU SALUD”*