

# MANUAL DEL CAMINANTE

## ¡BIENVENIDO!

Lo felicitamos por haber tomado este primer paso hacia una vida más saludable. Esperamos que este manual le ayude a integrar el caminar dentro de su vida cotidiana.

### ¿Por qué caminar?

Caminar le da una oportunidad de hacerse un tiempo personal aun en sus días más atareados. Al caminar, puede ponerse en buena forma física mientras escucha sus temas favoritos o medita acerca de sus alrededores.

Si le queda difícil mantener su motivación por sí solo, la solución puede ser integrarse a un grupo de caminantes. Ésto le da una oportunidad de tener tratos sociales con personas que disfrutan de caminar, lo que puede servirle de inspiración y facilitarle el cumplimiento de sus objetivos.

La Guía de Actividad Física de la Agencia Canadiense de Salud Pública apoya el caminar no sólo como actividad de resistencia sino también de fortaleza física.<sup>1</sup> Las personas caminan por una variedad de motivos – por placer, para experimentar el aire libre, por el trato social, para reducir el impacto de condiciones crónicas de salud, para encarar inquietudes en relación con el medio ambiente. Caminar fortalece los huesos y la musculatura, y es prácticamente libre de lesiones.<sup>2</sup>

*Se puede caminar casi en cualquier momento, en cualquier parte, y ¡es gratis!*

#### **Caminar:**

- Aumenta su nivel de energía.
- Realza su bienestar mental.
- Le ayuda a relajarse y dormir mejor.
- Le ayuda a manejar el peso, reducir la grasa y tonificar los músculos.
- Aumenta la densidad ósea, lo que ayuda a prevenir la osteoporosis.
- Ayuda a incrementar la flexibilidad y coordinación.
- Reduce altos niveles de colesterol y el riesgo de hipertensión arterial, cáncer colorrectal, diabetes, angiopatía cardíaca, derrames cerebrales y osteoartritis.

<sup>1</sup> Public Health Agency of Canada. (2003). What the Experts Say. Recuperado de [www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/activities.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/activities.html)

<sup>2</sup> Government of Ontario, Active 2010. (2005). Walking-The Activity of a Lifetime.

**¿Cuánto caminar es suficiente?**

Aunque ésto varía un poco con la edad y el nivel de forma física, la pauta ampliamente aceptada es de caminar a un buen ritmo no menos de 30 minutos (de 30 a 60 es lo mejor) de cuatro a siete días de cada semana. Aunque lo óptimo es la actividad continua, frecuentes sesiones cortas (por ej., 10 minutos) a diversas horas del día son también ampliamente aceptadas como una manera de obtener beneficios de salud. La mayoría de las caminatas en grupo duran una hora.

Para decidir el ritmo más adecuado, el individuo debe aspirar a caminar “rápido pero sin sobreesfuerzo”. Al caminar siempre se puede charlar – éste es el ‘test de conversación’.

Caminar es una de las formas más fáciles de ser físicamente activo. Lo único que necesita es un buen par de zapatos para caminar. Por estas razones, muchos han comenzado programas de caminar. Este manual le ayudará a comenzar su propio programa.

**¿Está bien que yo camine?**

Sí	No	
		¿Le ha dicho su médico alguna vez que usted tiene problemas cardiacos?
		Cuando usted está activo físicamente, ¿sufre dolores en el pecho o del lado izquierdo (cuello, hombro, o brazo)?
		¿Se siente mareado o con vértigo a menudo?
		¿Se siente muy falto de aliento después de hacer actividad física?
		¿Le ha dicho su proveedor de cuidados de salud que tiene hipertensión descontrolada?
		¿Le ha dicho su proveedor de cuidados de salud que tiene problemas con los huesos o articulaciones, tales como la artritis, que pueden empeorar con actividad física (aunque estas condiciones a menudo se alivian con el ejercicio)?
		¿Tiene más de 50 años y no está acostumbrado a estar físicamente activo?
		¿Tiene un problema médico o motivo físico no mencionado en esta lista que puede impedirle integrarse a un programa de caminar?

***Si cualquiera de las respuestas a estas preguntas fue “Sí”, sírvase consultar con su médico antes de integrarse a un programa de caminar.***

#### **Consejos de seguridad**

- Tenga en cuenta su seguridad personal al planear la ruta y la hora de sus caminatas.
- Traiga un silbato o pito, teléfono celular o monedas para el teléfono público.
- Vístase según el tiempo prevaleciente – en verano: telas ligeras tejidas de tipo membrana; en invierno: capas abrigadas.
- Póngase zapatos livianos y cómodos, sin tacos y en buen estado.
- Use filtro solar de SPF 15-30 y un sombrero para protegerse de los rayos solares.
- Tome agua antes, durante y después de caminar para evitar la deshidratación.

#### **Integre el caminar en su día**

Planifique el horario de sus caminatas. Puede caminar 10 minutos más cada día hasta que los 30 minutos se conviertan parte de su rutina cotidiana.

- Lleve el perro a pasear (o el de su vecino).
- Camine a la escuela con sus hijos.
- Camine antes del almuerzo o después de la cena.
- Camine a una tienda en su vecindario en vez de manejar.
- Use las escaleras siempre que pueda.

#### **Vaya con un amigo**

Un compañero de caminata que esté cómodo caminando a su mismo ritmo, como por ejemplo un amigo, cónyuge, hijo, grupo de caminantes o una mascota, puede ayudarlo a mantenerse motivado. Una manera de integrar el caminar en su rutina es hacerse el tiempo para caminar con otras personas.

Sea flexible. Varíe la distancia y duración de sus caminatas según el tiempo que tenga a su disposición.

## Fije objetivos personales

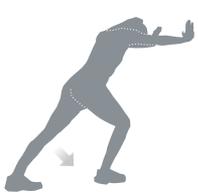
Tenga en mente una meta, como por ejemplo aumentar el tiempo que camina hasta llegar a un mínimo de 30 minutos diarios. Puede ser divertido formar parte de un grupo comunitario de caminantes y así hacerse el tiempo necesario para caminar.

Al alcanzar sus objetivos, el sentido de éxito y de seguridad en sí mismo le animará a fijar objetivos más ambiciosos.

Comience despacio y aumente gradualmente. Use un calendario como el que aparece en este manual para llevar la cuenta de sus caminatas y mejorar su resistencia.

## Prepare el cuerpo: entre en calor

Es fácil. Antes de hacer los estiramientos descritos abajo, precaliente los grupos musculares moviéndolos un poco, como por ejemplo caminando a un ritmo más suave que de costumbre por cinco a diez minutos. Los músculos precalentados se estiran más fácilmente que los fríos; el músculo utilizado será más flexible, con mayor capacidad de estiramiento. Mantenga cada estiramiento con una tensión leve, por ambos lados, mientras que cuenta de uno a 20, sin oscilar.



### Estiramiento del gastrocnemius (de pie)

*Póngase en posición de caminar con una pierna estirada directamente por detrás suyo y la otra pierna flexionada en frente. Con una pared o silla en que apoyarse, inclínese hacia adelante y agáchese hasta que sienta el estiramiento en la parte superior de la pantorrilla de atrás. Cerciórese que ambos pies estén apuntando al frente y que los talones permanezcan en contacto con el suelo en todo momento.*



### **Estiramiento de flexores de la cadera**

Comience en posición erguida de caminar. Ponga ambas manos en la rodilla de adelante y mantenga la rodilla de atrás derecha. Empuje la pelvis hacia adelante (mantenga la espalda derecha). Debe sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera y un poco por debajo del tope de la parte delantera del muslo.



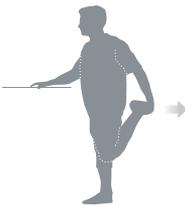
### **Estiramiento del ligamento de la corva (de pie)**

Coloque un talón sobre un banco o escalón bajo y, manteniendo derechas la rodilla y la espalda, incline el cuerpo desde las caderas hacia adelante. Debe sentir el estiramiento por detrás de la rodilla.



### **Estiramiento del tendón de Aquiles (de pie)**

Comience de pie con una pierna un poco detrás de la otra. Empuje los talones hacia abajo mientras que dobla las rodillas.



### **Estiramiento del cuádriceps (de pie)**

Apóyese en un objeto fijo con una mano y tómese el tobillo con la otra. Jálese el tobillo hacia el trasero e intente enderezar la rodilla mientras que resiste con la mano sin permitir ningún movimiento. Jálese nuevamente el tobillo hacia el trasero.

**¡Camine así!**

- Camine con el mentón arriba y los hombros posicionados hacia abajo y atrás (no redondeados). Debe verse bien erguido.
- Camine de tal manera que el talón toque el suelo primero, luego transfiera el peso al frente hacia la parte anterior de la planta del pie.
- Camine con los dedos apuntados hacia adelante.
- El vaivén de los brazos debe ser natural y cómodo. Es importante que los brazos no crucen la línea central del cuerpo.

**Calendario del caminante**

Semana	Domingo	Lunes	Martes
1	15 min	15 min	20 min
2	15 min	20 min	20 min
3	15 min	25 min	20 min
4	20 min	30 min	20 min
5	20 min	30 min	30 min
6	25 min	30 min	30 min
7	25 min	30 min	40 min
8	25 min	30 min	40 min
9	30 min	40 min	40 min
10	30 min	40 min	50 min
11	40 min	40 min	50 min
12	40 min	40 min	60 min

**Es importante comprarse un buen par de zapatos para caminar.  
Características recomendadas:**

- Zapatos que calzan ajustados sin apretar
- Tacones bien amortiguados
- Buen apoyo para el arco
- Suficiente espacio para los dedos
- Suelas flexibles antiderrapantes

Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
15 min	20 min	15 min	20 min
15 min	20 min	15 min	25 min
15 min	25 min	20 min	25 min
20 min	25 min	20 min	30 min
20 min	30 min	20 min	35 min
25 min	30 min	25 min	40 min
25 min	30 min	30 min	40 min
25 min	40 min	30 min	50 min
30 min	40 min	40 min	50 min
30 min	50 min	40 min	50 min
40 min	50 min	40 min	50 min
40 min	60 min	40 min	60 min

