

Así reacciona tu corazón a cada paso

Te explicamos con detalle por qué caminar a paso ligero ayuda a todo tu sistema cardiovascular

A nuestro cuerpo le gusta moverse. Es más, lo necesita porque ha sido diseñado para eso. Cuando caminas con cierto brío todo en él se activa.

1 Aumenta el tamaño de sus "rincones"

Con cada paso que das estás contribuyendo a aumentar ligeramente el tamaño de las cavidades del corazón y, por lo tanto, también a aumentar la cantidad de sangre que puede bombear en cada latido. El resultado es que se incrementa el transporte de oxígeno y de sustancias nutritivas a todos los órganos y tejidos.

- **En el caso del riñón**, eso redundará en una protección cardiovascular extra, porque la insuficiencia renal ocasiona problemas de corazón.

2 Lo vuelve más resistente

Igual que cualquier otro músculo, el del corazón se ejercita con la actividad aeróbica. Cuanto más trabaja el músculo, más resistente se vuelve, y así puede bombear la sangre de forma mucho más eficiente.

- **Tu corazón** va a ir un poco más lento porque al aumentar notablemente su capacidad de resistencia, se va a reducir la frecuencia cardíaca, nos explica la doctora Leticia Fernán-

Las caminatas reducen más el riesgo de hipertensión y de colesterol alto que correr, según los últimos estudios

dez-Freira, cardióloga especialista en imagen e investigadora del Centro Nacional de Investigaciones Cardíacas-CNIC Carlos III.

3 Fortalece cada célula cardíaca

Los procesos moleculares por los que el ejercicio beneficia al sistema cardíaco son complejos y en parte todavía desconocidos, pero investigadores

Si caminas media hora al día 5 días a la semana estarás dividiendo por dos el riesgo de sufrir un infarto

del Centro de Regulación Genómica de Barcelona han demostrado que el ejercicio continuado eleva el nivel de ciertas proteínas en las mitocondrias de esas células (encargadas de cargarlas de energía), lo que mejora su función.

- **Dos de esas proteínas** desencadenan los efectos cardiovasculares beneficiosos del ejercicio regular.

4 Aleja el riesgo de diabetes

Si a la costumbre de caminar 30 minutos cinco días a la semana le sumas una buena dieta, los expertos dicen que puedes reducir ¡a la mitad! el riesgo de diabetes tipo 2.

- **Al controlar tu peso** (verás enseñada que caminando lo logras), estarás contribuyendo a disminuir el riesgo de padecer este trastorno.

Cómo medir tus pulsaciones

- ✓ **Para saber** cuál es "el compás" que más beneficia a tu corazón, debes conocer tu ritmo cardíaco máximo.

- ✓ **Así lo calculas:** resta tu edad a 220. Por ejemplo, si tienes 60 años, tu ritmo cardíaco máximo es de 160 pulsaciones por minuto (220-60).

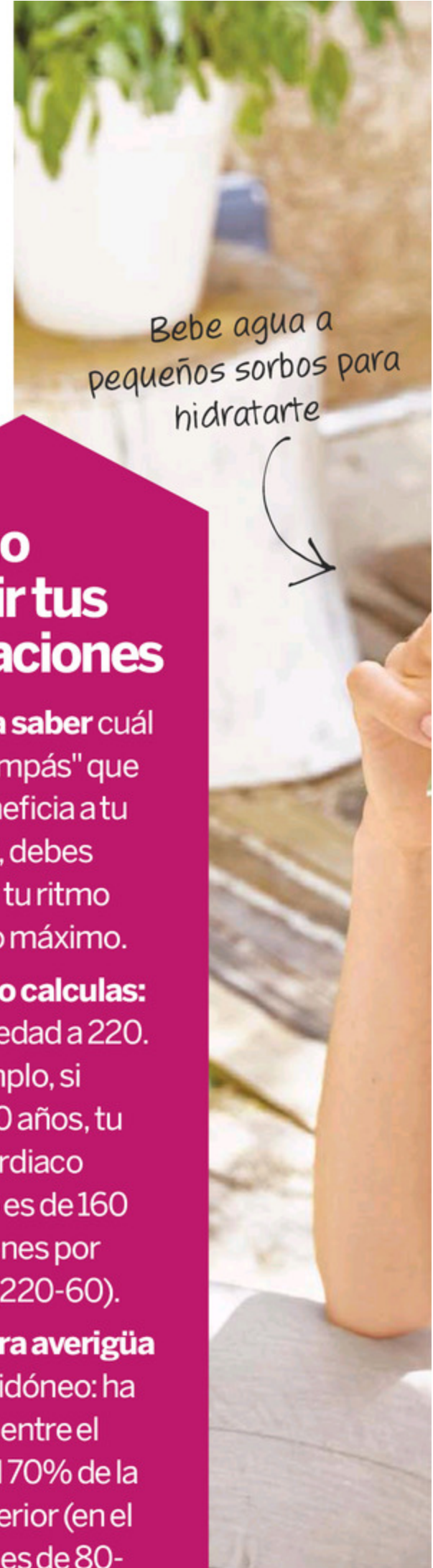
- ✓ **Ahora averigua** tu ritmo idóneo: ha de estar entre el 50% y el 70% de la cifra anterior (en el ejemplo es de 80-112 pulsaciones por minuto).

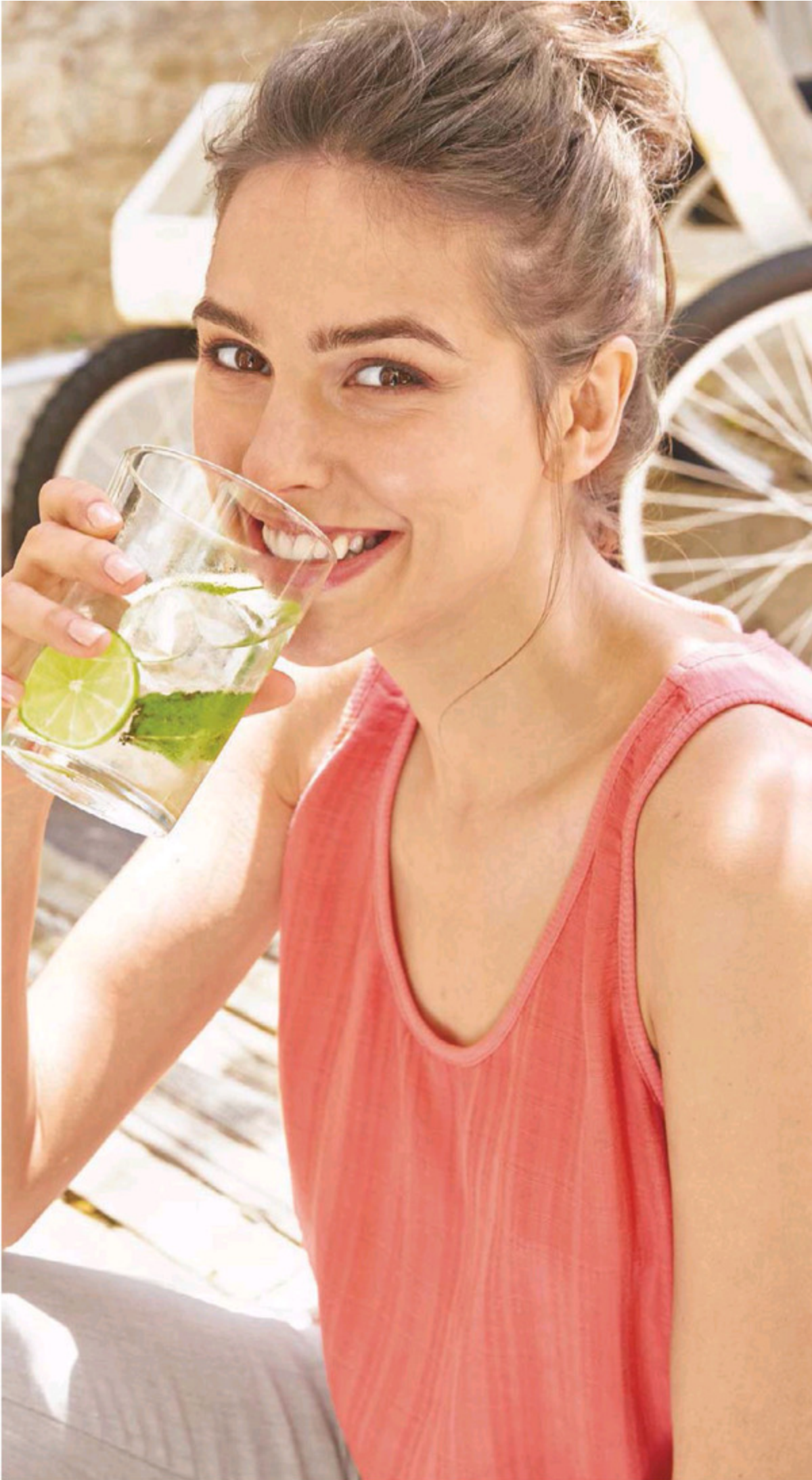
5 Ayuda a equilibrar el colesterol

Caminar puede bajar los niveles de colesterol "malo" o LDL hasta un 7%, frente al 4,3% que se consigue corriendo, según un estudio publicado en la revista *Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology*. Es más: caminar a paso rápido eleva el colesterol "bueno" o HDL.

- **Los efectos** del ejercicio físico sobre el colesterol son similares a los de un fármaco y, de hecho, se receta antes que las estatinas, como recuerda la Dra. Fernández-Freira.

Bebe agua a pequeños sorbos para hidratarte





Tus pulmones estarán abiertos así que aléjate de la contaminación

Sitúate...

A 1 metro (o más) de la carretera

- Si sueles caminar junto a una carretera, aléjate de la calzada para no respirar contaminación, ya que se sabe que los malos humos provocan trastornos cardiovasculares.
- Separándote solo un metro y medio respirarás cerca de un 30% menos de hollín, según el proyecto medioambiental Life+Respira de la Universidad de Navarra.

6 Mejora la presión arterial

Esta sencillísima actividad física también mejora la elasticidad de las arterias, lo que facilita que la sangre circule ejerciendo menos presión sobre sus paredes. ¿El resultado? Se producen menos subidas arteriales.

- **La American Heart Association** recomienda disminuir la presión arterial con 40 minutos de caminata vigorosa 3 o 4 veces a la semana.

Nunca se es demasiado mayor. Al contrario, la actividad física es incluso más beneficiosa que para un joven

7 Alivia las piernas cansadas

Tras una caminata, y debido precisamente al movimiento, mejora el retorno venoso y sientes las piernas menos pesadas y menos hinchadas.

- **Descarga los muslos** al final del paseo. Coge una pierna por detrás y acerca el pie al glúteo.

8 Mantiene ágil el cerebro

Más sangre bombeada significa más cantidad llegando al cerebro y... menos probabilidades de sufrir deterioro mental y demencia.

- **Mejora** tu concentración y te sentirás más "despierto" mentalmente.



Dr. Valentín Fuster
Director del Centro
Nacional de Investigaciones
Cardiovasculares Carlos III

El especialista

Y si ya hay un problema cardiaco...

• ¿Conviene caminar en caso de alteración cardiaca?

El ejercicio físico que ha determinado nuestro cardiólogo debe mantenerse, ya que está demostrado que produce un beneficio adicional a la medicación. La velocidad y el tiempo de marcha dependen de la patología cardiaca del paciente y de otros factores, como la edad o el peso.

• ¿Cómo beneficia a nuestro corazón caminar?

Además de activar la circulación sanguínea y tener efectos positivos en las fibras musculares que forman el corazón, mejora el ánimo y ayuda a que se puedan abandonar conductas que empeoran la salud de nuestro corazón, como el tabaquismo o la mala alimentación.

• ¿Qué otros aspectos positivos tiene caminar?

Mientras caminamos podemos aprovechar para reflexionar. Está demostrado que dedicar 15 minutos al día a esta tarea ayuda a aumentar el equilibrio personal y, por ello, a tener una mejor salud.

... Y además, mejora tu peso y pierdes grasa

El ejercicio moderado quema calorías y te ayuda a mantener tu peso, lo que también protege el corazón

- **Es difícil** determinar cuántas calorías se queman al caminar, porque depende de factores como la intensidad de la marcha, la condición física de la persona, si se es hombre o mujer, el peso o la masa grasa, entre otros.
- **Sin embargo**, de modo orientativo, un estudio elaborado por el American College of Sports Medicine (ACSM) dice que un hombre que recorre 1.600 metros en una hora quema entre 88 y 124 calorías, y una mujer, entre 74 y 105.
- **No parece** que sea mucho, pero esas calorías acaban contribuyen- do a mantener el peso, lo que no es poco a la edad adulta, cuando –según los estudios– tendemos a ganar un kilo cada año que pasa.
- **Una investigación** que a lo largo de 15 años siguió a 5.000 hombres y mujeres concluyó que las personas que caminaban habían ganado mucho menos peso que las que no lo hacían. Es decir, que cuanto más camines, menos probabilidades tendrás de ganar kilos.
- **Otro dato curioso** es que el beneficio es mayor en las personas que pesan más.
- **Si quieres** consumir más calorías y adelgazar, entonces te conviene caminar al día al menos los 10.000 pasos (unos 8 km) que se aconseja para conseguir beneficios significativos sobre la salud. Teniendo en cuenta que muchos de esos pasos ya los das sin darte cuenta y que, según el ACSM, el ritmo ideal para hacerlo es de entre 4 y 6 km/h, si caminas ligero una hora al día vas a notar cambios en el cuerpo. ¡Seguro!
- **De todos modos**, no te obsesiones ni con la intensidad ni con las distancias. "Lo más importante es ser constante", nos recuerda la Dra. Leticia Fernández-Freira, cardióloga del CNIC Carlos III.

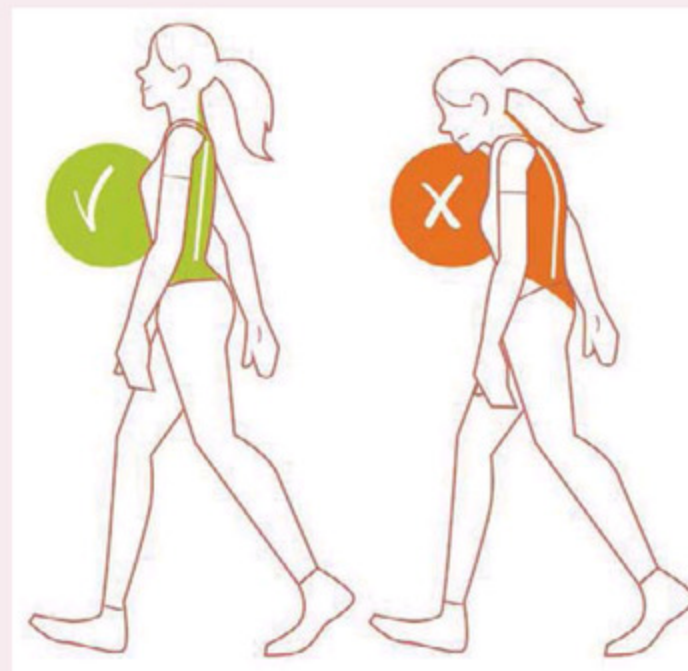
Ventaja extra

Abdomen menos abultado

- **Caminar** te va a ayudar a mantener un peso adecuado, pero sobre todo, a perder grasa en la zona abdominal.
- **Un estudio** de la Universidad de Nagoya (Japón) constató que las mujeres que caminan menos de 7.500 pasos diarios tienden a acumular más grasa intraabdominal.
- **En cambio**, según el American College of Sports Medicine, caminar durante 20 minutos al día te hace perder hasta 3 kilos de grasa al año.

La actitud es muy importante

- 1 **Con una sonrisa.** Se ha demostrado que quienes corren relajados van más deprisa. Cuando camines, piensa en cosas agradables y te cansarás menos.
- 2 **Yergue la espalda.** Ganarás en autoconfianza. Los estudios dicen que cuando vamos encorvados acuden más ideas negativas a nuestra mente.
- 3 **No te exijas demasiado.** Más que plantearse un reto que acabe aburriendo o agotando, lo que importa es adoptar el hábito de caminar. Si disfrutas, repetirás.
- 4 **Pon sentido común.** Por supuesto, detente si notas dolor en un pie, una rodilla, la cadera o la espalda y consulta con tu médico. Quizá necesites otros zapatos.



Si te aburre caminar solo, queda con un amigo o vecino que tenga tu misma inquietud



Márcate un objetivo realista y ponte en marcha ¡ya!

Plan semanal

¿Cuántos días puedes caminar tú?

Caminatas que puedes hacer	Cuánto dedicarles si te sobra poco peso 150 min a la semana	Cuánto dedicarles si te sobran más kilos 300 min a la semana
5 o 6 por semana	25-30 minutos al día	50 minutos o 1 hora al día
4 por semana	37,5 minutos cada día	1 hora y cuarto cada día
3 días por semana	50 minutos diarios	1 hora y 40 minutos diarios
2 días por semana	1 hora y cuarto cada día	2 horas y media cada día

Para compensar

Si dispones de poco tiempo

- ✓ **Camina** como si tuvieras prisa. Un estudio de la Univ. de Virginia (EE. UU.) descubrió que las mujeres que hacían tres caminatas semanales cortas pero a buen ritmo perdían hasta seis veces más grasa abdominal que aquellas que paseaban cinco veces por semana.
- ✓ **Elige** un terreno algo más en pendiente o camina por la playa. Como requiere más esfuerzo, te hará quemar calorías más rápidamente. Además, tonificarás tus músculos abdominales porque el ángulo en que tendrás que levantar la pierna será mayor.
- ✓ **Lleva** un par de pesas (de medio kilo o un kilo) en cada mano, o simplemente unos botellines de agua. Flexiona los codos hasta formar un ángulo de 90° con las manos. Es otra manera de involucrar más músculos y pedirle un mayor rendimiento al corazón.

Cuando empiezas a notar que te fatigas un poco es cuando estás ejercitando tu corazón

¡No vale pasear parándose!

- Recuerda que caminar con el objetivo de hacer actividad física no es lo mismo que pasear.
- Hay que hacerlo durante un rato seguido y a un paso lo bastante rápido como para estimular el sistema cardiovascular.
- Se puede ir charlando para amenizar la marcha, pero no ir parando a mirar escaparates o el paisaje.
- Si uno no tiene la sensación de estar haciendo un pequeño esfuerzo, aunque recorra toda la distancia prevista, se queda a mitad de camino en protección cardiovascular.