

Caminar: Un Regalo para ti Mismo

Artículo escrito por Ann Fenton (afenton1@unl.edu), Educadora de Extensión



Diciembre es la época del año en la que pensamos en regalar a la familia, amigos y personas especiales en nuestra vida. Durante la temporada navideña, especialmente, parece haber abundancia de comida y falta de tiempo. Nos damos un capricho un poco, pero sabemos que solo estamos añadiendo calorías, ya sea con galletas y caramelos hechos para nuestros seres queridos, o con los premios extra que traen a la oficina. A veces, con todo el estrés de hacer que las fiestas sean especiales para los demás, olvidamos tomarnos tiempo para nosotros mismos y asegurarnos de habernos hecho un regalo.

Este año, date el regalo de la buena salud. Camina un poco todos los días. Las investigaciones han demostrado que caminar a un ritmo moderado al menos 150 minutos a la semana puede ayudarte:

- Reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, ictus y diabetes
- Mejora la presión arterial y los niveles de azúcar en sangre
- Reducir el riesgo de osteoporosis y algunos tipos de cáncer
- Mejorar la salud mental
- Aumenta la concentración de noradrenalina, una sustancia química que modera la respuesta cerebral al estrés

El ejercicio en general también libera endorfinas, que generan sensaciones de felicidad y euforia. La actividad física regular mejora la memoria y la capacidad de aprender cosas nuevas. Sudar aumenta la producción de células en el hipocampo responsables de la memoria y el aprendizaje.

Otro regalo para ti podría ser encontrar un amigo que pueda acompañarte. La idea de estar solo puede ser suficiente para que la gente no camine. La mejor manera de solucionarlo es encontrar un amigo con quien pasear regularmente. Podéis planificar rutas que sean convenientes para ambos, o trazar rutas que os lleven a lugares donde nunca habéis estado antes. Es una forma fantástica de hacer ejercicio, pasar tiempo con amigos y mantenerte responsable de tu nuevo hábito saludable.

Por último, regala ropa y zapatos que te ayudarán a que caminar sea más fácil en todo tipo de clima. Unos buenos zapatos y ropa, cómodos pero que te protejan de los elementos, te ayudarán a darte cuenta de que puedes caminar en la mayoría de los tipos de clima y aun así estar cálido y seco.

Fuentes:

1. Walking, American Heart Association: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/walking>
2. Every Body Walk! <http://everybodywalk.org/>