

Los beneficios para la salud y el estado de ánimo al caminar cada día



Si está buscando una forma de sentirse más activo y energético, la solución puede ser más fácil de lo que cree. Caminar es una manera simple y gratuita de hacer ejercicio, perder peso y volverse más saludable.

Beneficios de caminar para la salud

Estos son solo algunos de los beneficios de caminar:

- **Bueno para su salud:** tiene numerosos beneficios, entre ellos, la reducción del riesgo de diabetes
- **Conveniente:** puede levantarse e irse cuando le convenga
- **Gratis:** no le costará ni un centavo ya que no paga por combustible, estacionamiento o tarifas de transporte
- **Predecible:** tiene el control para no tener el estrés de los autobuses y atascos tardíos
- **Sociable:** puede hacerlo con un amigo o colega y conversar mientras camina
- **Una excelente manera de descubrir nuevas áreas:** es sorprendente lo que se puede encontrar simplemente tomando una ruta diferente
- **Una forma de mejorar su entorno:** caminar en lugar de conducir significa menos

contaminación y, por lo tanto, una mejor calidad del aire

Mejora su condición física y quema calorías

Caminar es una forma accesible y fácil para que todos nos volvamos más activos. La caminata rápida que aumenta la frecuencia cardíaca y lo calienta y deja sin aliento, es una gran forma de hacer ejercicio aeróbico. Hacer esto con regularidad le ayuda a estar en forma, por lo que le resultará más fácil ser más activo y cansarse menos. Puede sentirse más cansado en la primera o segunda semana después de comenzar. Pero si sigue con ese ritmo, probablemente descubra que pronto tiene más energía que cuando estaba inactivo.

Y hay más buenas noticias: ¡caminar quema calorías! Los números exactos dependerán de su peso. Pero si camina enérgicamente a aproximadamente 6.4 km por hora (4 millas por hora) durante media hora, puede consumir alrededor de 150 calorías.

Reduce el riesgo de las condiciones de salud

Hay una amplia gama de otros beneficios para la salud de caminar. Por ejemplo, puede reducir su riesgo de:

- Enfermedades cardiovasculares, como la [presión arterial alta](#) y accidentes cerebrovasculares
- [Colesterol alto](#)
- [Diabetes](#)
- Enfermedad coronaria

De hecho, algunas investigaciones sugieren que (gastar la misma cantidad de energía) caminar rápido es tan efectivo como correr, para la presión arterial alta, el colesterol alto y la diabetes.

Mejora su salud mental

Al igual que con otros tipos de ejercicio, caminar es bueno tanto para su salud física como para su salud mental. Los estudios han sugerido que puede:

- [Mejorar su estado de ánimo](#)
- [Reducir el estrés](#)
- Proporcionar satisfacción mental y emocional

Los científicos piensan que el ejercicio causa la liberación de determinadas hormonas (sustancias químicas producidas naturalmente por su cuerpo) llamadas endorfinas. Estas pueden provocar cambios en su cuerpo haciendo que se sienta mejor y más feliz.

Hágalo parte de su rutina

Debe intentar hacer ejercicio a una intensidad moderada durante dos horas y media (150 minutos) por semana. Puede dividir esto en sesiones de 10 minutos o más. La intensidad moderada significa:

- Su respiración es más rápida
- Su ritmo cardíaco es más rápido
- Se siente más cálido

Caminar puede contar para este requisito de ejercicio de intensidad moderada, siempre que sea rápido. Además, es fácil adaptar estas sesiones de 10 minutos o más a su día. Piense en su rutina diaria y cómo puede incluirla en su trabajo. Usted podría intentar:

- Caminar al trabajo, o a la estación o parada de autobús
- Usar su hora de almuerzo para ir a dar un paseo
- Ir a las tiendas a pie en lugar de tomar el auto
- Subir escaleras mecánicas y usar escaleras en lugar del ascensor
- En lugar de ir a un café para ponerse al día con un amigo (a), conseguir una bebida para llevar y salir a caminar

Comience y manténgase motivado

Si no ha estado activo (a) por un tiempo, es posible que caminar sea una forma fácil de comenzar. Sin embargo también será importante mantener su motivación. Comience lentamente y aumente gradualmente la cantidad de caminata que hace. Es posible que encuentre que es útil establecerse metas. Hay muchas aplicaciones que pueden contar sus pasos, o puede usar un podómetro, para que sus objetivos puedan ser específicos y mensurables.