



Estimular los sentidos, relajarnos, respirar mejor o favorecer la comunicación e interacción familiar, son algunos de los beneficios de caminar. Un estudio que acaba de presentarse recoge las diez ventajas de este buen hábito.

# Caminar, un estímulo para los sentidos

## Redacción

Los beneficios que aporta la práctica de caminar van más allá de conseguir una buena forma física. Estimular los sentidos, disfrutar y descubrir los elementos de nuestro entorno o mejorar la comunicación y la relación social y familiar son algunas de las ventajas que aporta.

Por este motivo, el Instituto DKV de la Vida Saludable, con la colaboración de la Funda-

**La OMS recomienda actividad física moderada a diario, un mínimo de 60 minutos para niños y adolescentes, y de 30 a 60 minutos para los adultos**

ción Thao, han creado los 10 beneficios de recorrer los Caminos de Salud DKV con el que pretenden promover el buen hábito de caminar y animar así a su práctica habitual. Tal y como recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS), la realización de actividad

**PASA A LA PÁGINA SIGUIENTE ►**



► VIENE DE LA PÁGINA ANTERIOR

física moderada a diario, un mínimo de 60 minutos en la población infantil y adolescente y de 30 a 60 minutos en la población adulta, previene la obesidad y las enfermedades crónicas.

## Los 10 beneficios de caminar **Es algo muy fácil de practicar**

La posibilidad de caminar con ambas piernas es una de las actividades físicas más básicas de la especie humana y es la que ha permitido liberar los brazos al andar y así poder sujetar objetos y convertirlos en herramientas. Caminar es un comportamiento innato que los recién nacidos adquieren progresivamente de forma natural. En los adultos sanos es una forma excelente de practicar actividad física, apta para todas las edades.

### Nos ayuda a respirar mejor para oxigenar el cuerpo

Al estar rodeados de un agradable entorno, aprendemos a estar atentos a nuestra respiración, a hacerlo profundamente y a notar como oxigenamos todo nuestro cuerpo. Mientras todo el cuerpo se mueve al caminar, el oxígeno llega a través de nuestra sangre y le da energía a nuestros músculos y se mejora la capacidad pulmonar y cardiovascular. Caminar nos permite disfrutar del placer de estar al aire libre, además de que niños y niñas aprenden a conocer mejor su cuerpo.

### Mejora nuestra condición física

Caminar ayuda a combatir enfermedades. Mejora el sistema inmunológico, la densidad y calidad de los huesos, aumenta el flujo sanguíneo y nuestro nivel de energía, mejora la agilidad y estimula el crecimiento en los niños y las niñas. Además, previene el desarrollo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares, como la diabetes y la hipertensión, y mantiene la función de las articulaciones. También es una de las formas de prevención de sobrepeso y obesidad. Caminando todo el organismo sale beneficiado.

### Estimula los sentidos mientras disfrutamos del entorno

Caminando podemos aprender a utilizar los cinco sentidos. Por ejemplo, oler las flores, sentir la brisa en la piel y escuchar el viento entre las ramas, completan nuestra experiencia sensorial. Convierte caminar en un hábito ameno, saludable y muy agradable.

### Estimula el cerebro al descubrir los diferentes elementos de nuestro entorno

Caminar permite aprender a conocer de otra manera los diferentes elementos de nuestro entorno, ya sea urbano, semiurbano o rural. Estimula la mirada curiosa, nuestra creatividad e imaginación, descubriendo aquello que normalmente no apreciamos. Así, podemos elegir un tema para nuestro Caminos de Salud haciendo de éste una nueva fuente de descubrimiento: pájaros, insectos, flores, árboles, etc. Además, aunque se realice en diferentes ocasiones el mismo recorrido, siempre se pueden descubrir nuevos aspectos como la luz y la flora cambiante o el movimiento de las nubes.

### Favorece la cooperación y mejora la comunicación e interacción entre los tuyos

Realizar actividad física en familia favorece aspectos como la cohesión familiar, la comunicación e interacción, así como la transmisión de valores como la perseverancia, la cooperación y el trabajo en equipo y mejora la sociabilidad. Un ambiente relajado beneficia el hecho de comentar no solo aquello que nos rodea sino también los asuntos cotidianos de nuestro día a día. Se trata de un tiempo de diversión compartida. Así pues, involucra a tus hijos cuando planees las actividades y no te olvides de promover los intereses individuales de cada uno.

### Hace sentirnos física y anímicamente

La actividad motora es necesaria para que uno se sienta bien. Despues de realizar actividad física se tienen más ganas, fuerza y ánimos para continuar con nuestras actividades cotidianas. Caminar mejora la sensación de energía, la autoestima, la capacidad de re-



Caminar permite compartir momentos y valores en familia.

lacionarnos con otras personas y de trabajar en equipo. En conclusión, nos ayuda a tener una visión más positiva de las cosas. Además, para muchas personas, un paseo relajado representa una oportunidad para meditarse y conectar con su lado espiritual.

### Relaja y permite descansar mejor

Caminar ayuda a reducir los síntomas físicos del estrés. Favorece la relajación de la musculatura y de la mente, de manera que después el cuerpo descansa mejor y nuestro sueño es más reparador. Con un buen descanso, al día siguiente tendremos más ganas de estudiar o trabajar, nos relacionaremos mejor, prestaremos mayor atención y tendremos mayor capacidad de concentración. También estaremos físicamente más activos y con un mejor estado emocional. Un «descanso saludable» nos aporta numerosos beneficios a nivel físico, psicológico y social!

### Nos enseña a planificar

Caminar se puede planificar para realizar actividad física habitualmente, convirtiéndolo

en una costumbre. Lo debemos tomar no como una obligación sino como un placer. Hay que preparar la salida teniendo en cuenta los elementos básicos de comodidad y seguridad como por ejemplo, utilizar calzado adecuado y cómodo y ropa más bien holgada. Las primeras horas de la mañana y las últimas de la tarde son los horarios más adecuados para evitar insolaciones, deshidratación y otros daños en la piel. También es importante el entrenamiento previo. Todo ello representa un conjunto de elementos educativos que pueden ser transmitidos a nuestros hijos.

### Incorpora nuevos hábitos para compartir en familia

Caminar es una de las actividades saludables que se puede realizar de forma grupal y que permite difundir un estilo de vida saludable. Por ejemplo, si los padres transmiten a sus hijos la ilusión por realizar una determinada actividad física como caminar, éstos incorporan esos buenos hábitos por identificación y mimetismo con sus padres.