



CAMINATA BENEFICIOS EJERCICIO FÍSICO | Descubre los beneficios de la caminata: cómo hacerla y cuánto tiempo al día

Descripción

Ir al gimnasio y comer sano es algo que todos sabemos que tenemos que incluir en nuestra vida para estar en buena forma física. Sin embargo, no se nos puede olvidar que hacer una caminata diaria tiene numerosos beneficios para la salud.

Desde mejorar la salud cardiovascular hasta reducir el estrés, caminar regularmente puede tener un impacto positivo en el bienestar físico y mental de las personas. A continuación, te contamos algunos de los principales beneficios de caminar.

Reduce el riesgo de sufrir enfermedades

Realizar la cantidad recomendada de actividad física (al menos 150 minutos de actividad moderada, 75 minutos de actividad intensa o una combinación de esas actividades por semana) está relacionado con un menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, mejora la circulación sanguínea y reduce el riesgo de la hipertensión arterial, el colesterol alto y los accidentes cerebrovasculares.

Fortalece los músculos y huesos

Aunque caminar es un ejercicio de bajo impacto, puede ayudar a fortalecer los músculos de las piernas, glúteos y abdomen. También puede mejorar la densidad ósea y prevenir la pérdida de masa ósea, lo que es especialmente importante para prevenir la osteoporosis en personas mayores.

Estar más al sol

El ejercicio al aire libre es una manera fácil de estar en movimiento y que te dé el sol, aumentando tu estado de ánimo y ayudarte a obtener un poco de vitamina D.

Controla el peso

El gasto energético al realizar cualquier actividad física, como caminar ayuda a quemar calorías y a mantener un balance energético saludable. Además, caminar también puede acelerar el metabolismo y mejorar la función del sistema digestivo.

Mejora la salud mental

Caminar no solo beneficia al cuerpo, sino también a la mente. Puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, y mejorar el estado de ánimo en general porque libera endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad.

Consigue que duermas mejor

Mejora la calidad del sueño y ayuda a conciliarlo más fácilmente por la noche. Caminar al aire libre, especialmente durante el día, puede ayudar a regular el ritmo circadiano y mejorar los patrones de sueño.



Caminar te ayuda a caer rendido en la cama / Freepik

Permite despejarte

Caminar con amigos, familiares o mascotas puede ser una forma excelente de socializar y conectarse con los demás. La actividad física compartida no solo mejora la salud física, sino que también fortalece las relaciones interpersonales.

Consejos para no sufrir caminando

- Antes de comenzar la caminata, debes realizar ejercicios de calentamiento para preparar los músculos y las articulaciones antes de moverse.
- Utiliza prendas cómodas y calzado deportivo con buena amortiguación para no hacerte daño mientras realizas la actividad física.
- Es muy importante mantenerse hidratado bebiendo agua antes, durante y después del ejercicio.
- Cuando hayas terminado tu caminata del día, llevar a cabo ejercicios de estiramiento para facilitar una recuperación más rápida ayuda a relajar el cuerpo y prevenir posibles lesiones posteriores.

Ya sea dando un paseo por el vecindario o caminando por senderos naturales, incorporar caminatas regulares en tu rutina diaria puede ser una forma fácil y agradable de mejorar tu salud y bienestar en general. ¡Así que ponte tus zapatos para caminar y disfruta de todos los beneficios que te ofrece!

Fecha de creación

abril 2024