



CAMINATAS, CLAVES PARA REDUCIR RIESGO DE HIPERTENSIÓN

Más allá de mantener el peso en buen nivel, las caminatas son una excelente vía para disminuir el colesterol acumulado en las venas —hasta en un 10%—. Sorprendentemente, se trata de un beneficio que puede obtenerse tras practicarlo de manera regular durante al menos ocho semanas, según especialistas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Pero eso no es todo, gracias a que es un ejercicio aeróbico sencillo y de gran efectividad, también contribuye a disminuir la presión arterial y la frecuencia cardíaca. A decir de José Luis García Arcadia, director del Hospital General Subzona (HGSZ) número 6 del IMSS en Tecate, es necesario convertirla en una actividad programada y progresiva para obtener resultados.

Recomendaciones

1. Aumenta el tiempo de práctica de 10 minutos en 10 minutos hasta formar el hábito de 30 minutos como mínimo.
2. Para no lastimarte y agotarte en extremo, ve poco a poco y aliméntate adecuadamente.
3. Camina lentamente para calentar. Después de unos minutos, acelera a un ritmo rápido. Debes sentir cómo tu ritmo cardíaco sube.
4. Refréscate caminando lentamente durante los últimos minutos de entrenamiento. Practica estiramientos lentos y suaves como parte del enfriamiento.

Recuerda que el sedentarismo conduce a enfermedades crónico degenerativas, como obesidad, hipertensión y diabetes tipo 2. Además, la falta de movimiento debilita las arterias y los huesos, haciéndolos más vulnerables a las fracturas; incluso, podría aumentar el riesgo de osteoporosis. Afortunadamente, caminar requiere de un mínimo esfuerzo y puede realizarse en cualquier lugar, a cualquier hora y en pocos minutos. Esto resulta beneficioso para las personas que podrían padecer algún problema de movilidad. Si tienes dudas, visita a tu médico.

Vía: ClickISalud