

ALGUNAS NOTAS SOBRE EL CAMINAR

Compendio realizado por: José Lubín Torres Orozco
Profesor UNAL, Medellín, Colombia
Organización Caminera de Antioquia
(jlnature@gmail.com)

"In healthy adults, the hippocampus — a part of the brain important to the formation of memories — begins to atrophy around 55 or 60. Now psychologists are suggesting that the hippocampus can be modestly expanded, and memory improved, by nothing more than regular walking." New York Times, Feb. 2011

Nuestra intención con estas notas es ayudar a todo tipo de personas para que encuentren en el caminar no sólo una alternativa para practicar estilos de vida saludable, sino para disfrutar de los entornos naturales más a menudo, y además, descubrir y conocer mejor su territorio, porque sólo aquel que camina su territorio lo reconoce.

PORQUÉ CAMINAR EN AMBIENTES NATURALES.

- Disfrutar del aire puro y abundante oxigenación.
- Eleva los niveles de hormonas y neurotransmisores benéficos para la salud y el bienestar: endorfinas, dopamina, serotonina.
- Fortalece la capacidad muscular y mejora la presión y circulación sanguínea.
- Desarrolla la memoria y genera nuevas redes neuronales.
- Mejora la inteligencia motriz y retarda los efectos del envejecimiento.
- Previene enfermedades como la artritis, la osteoporosis, la diabetes, la depresión, los infartos, derrames, y el cáncer.
- Da paz espiritual, mejora niveles de alegría y autoestima, eleva la capacidad de asombro y la actitud frente a las dificultades, agudiza los sentidos y fortalece los valores y habilidades grupales.

Algunos aspectos importantes del caminar son explicados abajo.

1. MEJORA LA SALUD

El Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) recomienda como práctica de mantenimiento para la mejora de la salud un paseo diario, a ritmo lento, que suponga el recorrido de un kilómetro de distancia en apenas 10 ó 12 minutos. Una actividad muy sencilla y accesible a la población en general, que puede ayudar a reducir el riesgo de padecer enfermedades como el cáncer o la diabetes.

El cambio más importante que se produce en el organismo con la práctica regular de ejercicio es, sobre todo, el aumento del consumo de oxígeno -hasta un 35% más que los valores iniciales-, así como un aumento de la capacidad general del sistema circulatorio debido a cambios neurológicos, hormonales y respiratorios. Además, según la Asociación Española de Enfermería Deportiva (AEED), "se ha comprobado que las personas que practican regularmente actividad física y deporte presentan una tasa de mortalidad global más baja que quienes llevan una vida sedentaria, a la vez que un

aumento en el nivel de actividad de las personas sedentarias se correlaciona con reducciones de la mortalidad, especialmente, por enfermedad cardiovascular y cáncer".

Pero, tradicionalmente, el paseo ha estado unido a la quema de calorías y la consiguiente reducción de peso corporal, siempre y cuando se quemen más calorías que las que se consumen durante el día. La facilidad para poner en práctica esta actividad permite que se pueda realizar en cualquier espacio, cerrado o abierto, consiguiendo así un importante número de seguidores que prefieren caminar varios kilómetros al aire libre en lugar de encerrarse en un gimnasio.

Por otro lado, acostumbrarse a caminar, o a practicar otro tipo de ejercicio dinámico y aeróbico (de larga duración y que moviliza un buen número de músculos) como correr o nadar, "protege contra el desarrollo y progresión de muchas enfermedades crónicas y constituye un importante componente en el estilo de vida saludable", asegura la AEED.

Tanto es así que los trabajos de investigación realizados en este campo confirman que el riesgo de padecer problemas cardiovasculares es el doble para las personas inactivas que para quienes realizan actividad física regularmente, si bien el abandono del ejercicio supone también la eliminación del efecto protector conseguido. Por ello, es muy importante no perder el hábito del deporte, en especial el de caminar porque mejora el trabajo cardiovascular y respiratorio, aumenta el flujo coronario y descende la frecuencia cardíaca.

En concreto, **la AEED enumera las ventajas de caminar:**

- Disminuye entre un 35% y un 52% las posibilidades de padecer hipertensión.
- Aumenta la tolerancia a la glucosa y mejora su utilización.
- Descienden los triglicéridos, causantes del colesterol, y aumenta el colesterol bueno.
- Incrementa el material óseo y puede resultar útil para prevenir la osteoporosis.
- Favorece el tránsito intestinal y elimina la exposición a agentes cancerígenos en esta zona.
- Reduce las pérdidas funcionales asociadas al envejecimiento, sobre todo en las piernas, al fomentar el uso de los diferentes sistemas corporales.

2. CAMINAR ES EL MEJOR EJERCICIO

La mayoría de las personas al recomendarles que deben hacer ejercicios, lo primero que se preguntan es : ¿De dónde voy a sacar el tiempo? ¿Cómo voy a pagar el gimnasio? ¿Quién me puede entrenar en un deporte? ¿Cómo establecer la disciplina?

Aunque algunos tengan la buena voluntad muchos sucumben antes de intentarlo debido a que no logran resolver los anteriores interrogantes.

Sin embargo esto no debe ser un motivo para sentirse frustrado. Hoy se ha hace evidente que no es necesario ingresar a un gimnasio ni pasar largas jornadas haciendo spinning o salir corriendo por los parques de la ciudad para cumplir con la cuota de ejercicio que se recomienda para estar saludables.

Sólo basta caminar. Aunque se trata de una actividad que muchos pasan por alto, los médicos han llegado a la conclusión de que una caminata diaria no sólo es una excelente alternativa sino tal vez una opción mejor que otras formas de ejercicio. Es comparada a una píldora mágica. Caminar a un ritmo de tres a cinco kilómetros por hora en forma continua durante 45 minutos puede mantener alejadas enfermedades tan graves como infarto del corazón, derrames cerebrales y diabetes. También puede disminuir entre 30 y 50 por ciento la posibilidad de aparición de enfermedades como cáncer de seno, osteoporosis, impotencia, diabetes y depresión. Un estudio demostró que aquellas personas que caminaban fuertemente tres veces a la semana durante tres horas redujeron su riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral entre 30 y 40 por ciento.

Hacerlo es muy fácil. Prácticamente todo el mundo está en condiciones de caminar. No se necesita preparar grupos de músculos pues estos ya están dispuestos, a diferencia del ciclismo u otras disciplinas, en las que se requiere entrenamiento previo para fortalecer ciertas áreas del cuerpo. También es económico. No hay que invertir en implementos o clases y ni siquiera hace falta tener una indumentaria especial. Pero, además, es una actividad que genera muy poco riesgo. Desde los más jóvenes hasta las personas de edad pueden hacerlo sin que se afecten sus articulaciones o ligamentos, lo cual sí se podría presentar en ejercicios de más alto impacto, como el tenis, el ciclismo o incluso con sólo trotar, una actividad que deja a muchas personas con problemas de rodillas.

3. CAMBIO DE HÁBITO

No es necesario hacer ejercicio fuerte, que demande gran esfuerzo y que haga sudar a la persona como garantía para obtener beneficios médicos. Estudios recientes han confirmado que el ejercicio pausado y no extenuante también tiene grandes ventajas. La clave, al parecer, está en la continuidad.

Un estudio demostró que caminar a una velocidad de 4,5 kilómetros por hora o más requería un gasto de energía tan alto como el que se exige cuando la persona corre o trota. Estos gastos de energía fueron asociados con mejor ritmo cardíaco, mejor respiración y respuesta metabólica. El beneficio que se observa es a largo plazo y después de 40 minutos diarios. Con caminar sólo 20 minutos no se logra el impacto suficiente.

Como cualquier ejercicio aeróbico, caminar reporta muchos beneficios para el corazón debido a que este músculo comienza a ser más eficiente después de que la persona se ha sometido a esta rutina, lo cual quiere decir que con el tiempo este órgano requiere menos latidos para cumplir con un ejercicio. Lo mismo ocurre con los pulmones y los músculos debido a que con este ejercicio logran sostener un trabajo o actividad por mucho más tiempo. El resultado es que el perfil de riesgo cardiovascular se mejora no sólo porque la persona logra controlar el peso sino también la presión arterial. De igual manera mejora el nivel de colesterol en la sangre, debido a que durante el ejercicio el organismo segrega una proteína llamada HDL, más conocida como el colesterol bueno. Esta proteína se fija en el colesterol malo y lo transporta hacia otras partes del organismo, lejos de las arterias, donde lo elimina el hígado.

Caminar tiene grandes ventajas para prevenir la diabetes tipo II, la que se presenta cuando los adultos son obesos. Caminar mejora la sensibilidad de la insulina. En personas con propensión a desarrollar diabetes de adultos el problema no es la falta de insulina sino que ésta no trabaja bien y por ello en lugar de que el azúcar vaya a las células, que es donde se necesita, se deposita en la sangre. Cuando la persona camina a un buen ritmo en forma continua la insulina trabaja mejor.

Caminar además le trae paz al espíritu. Nadie duda de que la creatividad se dispara dando una vuelta por el parque y que los problemas y preocupaciones se disipan paso a paso. De hecho, muchas personas toman decisiones trascendentales dando un paseo a pie. También es un buen antídoto para la ansiedad y el estrés e incluso para la depresión severa. En un estudio realizado con 12 hombres y mujeres con depresión, se encontró que caminar 30 minutos cada día mejoró los síntomas de esta enfermedad más rápido que las drogas antidepressivas.

Al igual que con todos los ejercicios es difícil mantenerse. Por lo cual le recomiendo tener buenos zapatos, ponerle hora fija a las salidas, llevar un diario con los progresos y establecer metas. Otros recomiendan simplemente salir y caminar 10 minutos. Con el regreso ya habrán sido 20. Así, poco a poco, se podrá establecer una rutina que con el tiempo, aseguran, será muy difícil detener.

Para caminar no se requiere ninguna habilidad especial o condición física de alto rendimiento, basta con un buen par de tenis, ropa cómoda y un sendero por conquistar. Correr, andar en bicicleta, ni siquiera patinar logran reunir tantas ventajas como caminar. Una buena caminata diaria es el deporte que más se practica en el mundo entero, si lo dudas y si aún te encuentras en tu asiento, aquí tienes algunas buenas razones para dar el primer paso:

Es fácil. Para dar una caminata y accionar todo nuestro mecanismo óseo, muscular y respiratorio no se requiere de habilidades especiales ni es necesario tener la condición de un atleta de alto rendimiento. Tan sólo se requiere de un par de tenis y ropa cómoda, un contador de pasos o podómetro, un sendero por conquistar y la decisión de empezar.

Es seguro. Se puede caminar sin tener que precisar de un entrenamiento o acondicionamiento previo. Diversos estudios han demostrado que el diseño del cuerpo humano está hecho naturalmente para caminar sin que se tenga que forzar alguna parte de nuestra anatomía.

A diferencia de otros ejercicios, al caminar se evita exponer las articulaciones y al corazón a un alto estrés como cuando se corre, lo que puede derivar en lesiones. El impacto de choque en un corredor en una pisada es de tres a cuatro veces su propio peso, algunos deportistas que practican básquetbol o tenis llegan a soportar un impacto de choque de hasta siete veces su peso corporal, mientras que al caminar se reduce a una y media veces.

Es saludable. Hipócrates, médico griego considerado el padre de la medicina y a quien se debe el Juramento Hipocrático que hacen todos los doctores graduados ante la comunidad y colegas como una orientación ética de su práctica, dijo “Caminar es la

mejor medicina para el hombre”, siglos después se siguen descubriendo beneficios de esta ancestral actividad.

- Durante una caminata casi se puede quemar el mismo número de calorías que al trotar
- Baja el nivel de colesterol malo
- Disminuye la presión sanguínea gracias a la demanda de oxígeno durante la actividad
- Adelgaza la cintura
- Nos hace corregir la postura, aliviando gradualmente el dolor de espalda
- Reduce el riesgo de un ataque al corazón
- Aumenta la fuerza y energía
- Inhibe la compulsividad por comer y los estados de ansiedad y estrés
- Es bueno para las articulaciones y mejora el tono muscular
- Retarda la pérdida ósea
- Incrementa la capacidad aeróbica

4. AVANZA MÁS CON LOS MISMOS PASOS

Olvídate de los videos, los aparatos sofisticados, el equipo deportivo costoso, los programas de computadora, los manuales tediosos y de un entrenador. Caminar puede ser tan provechoso como correr o cualquier actividad física, incluso para bajar de peso, sólo elige tu terreno, la distancia y el tiempo de acuerdo al esfuerzo que desees realizar.

Si se corre durante 30 minutos a 8 kilómetros por hora se quemaran alrededor de 285 calorías. Si se camina durante 30 minutos a 6.5 kilómetros por hora se quemaran 165 calorías en una superficie plana, 225 en una superficie inclinada al 5%, y 360 calorías con una inclinación del 10%.

Para encontrar tu propio método y sacarle, paso a paso, el mayor provecho a esta actividad, te sugerimos lo siguiente:

- **Cuida tu postura.** Para lograr mejores resultados es importante adoptar una postura correcta. Lo más recomendable es mantener la cabeza derecha pero sin tensar el cuello y la vista hacia el frente revisando el terreno, la columna vertebral debe estar recta y los hombros y brazos deben de ir hacia los lados balanceándose de forma relajada.
- **Respira tranquila y profundamente.** Es bien sabido que una respiración pausada y profunda es capaz de controlar los latidos del corazón y abastece a los pulmones de la cantidad necesaria de oxígeno para incrementar el flujo sanguíneo y mejorar nuestra condición física. Trata de llevar un ritmo al inhalar y exhalar y dejarás de agitarte por cualquier esfuerzo, si el camino presenta escaleras o pendientes respira igual, nunca se debe contener la respiración, ya que esto alterará tu ritmo cardiaco.
- **Camina, evita correr.** Mantén un paso firme, sin que éste sea apresurado, la velocidad debe moderarse lo suficiente como para dar oportunidad al cuerpo de mantener el equilibrio y respirar adecuadamente. Los pasos deben ser tan largos o cortos como la talla de tus piernas lo permita para que resulte cómodo sin tener

que forzarlas. Las escaleras, pendientes o cruces de calles o avenidas deben permitirte seguir tu propio ritmo.

- **Escucha a tu cuerpo.** Si al caminar se siente algún tipo de molestia, ya sea en el calzado o alguna otra prenda o bien aparecen síntomas de cansancio, dolor o mareo, suspende inmediatamente tu caminata, descansa. No prestar atención a este tipo de situaciones puede poner en riesgo tu salud.

Antes de iniciar cualquier tipo de actividad consulta a tu médico, el podrá orientarte, con base en tu talla, peso e historial médico, acerca del tiempo, la distancia y la frecuencia que son saludables para ti.

Caminar, es el más antiguo de los ejercicios, que tiene enormes beneficios para la salud. Lo aquí expuesto es para las personas sanas que quieren seguir siéndolo y que no saben cómo cuidarse o que no pueden, no quieren o no lo intentan. El objetivo: apoyar a los que se cuidan, animar a los que no lo hacen y dar consejos útiles a ambos. Simplemente mediante el ejercicio de caminar. Ya sabes: "Caminante no hay camino... se hace camino al andar". ¿A qué esperas?

5. CAMINAR LA FORMA MÁS BARATA DE PERDER PESO

Caminar es la más agradable manera de practicar ejercicio combinando la puesta en forma física con una peculiar visita a parajes inaccesibles muchas veces si se viaja en carro.

La búsqueda de la autonomía y la sensación de poder ‘atravesar’ la naturaleza con sólo el propio cuerpo como vehículo, ha provocado toda una gama de alternativas turísticas dedicadas al senderismo, con hoteles en plena naturaleza, el llamado turismo del silencio, y con rutas gastronómicas para disfrutar de la comida local.

Por el hecho de convertirse en excursionismo, es la forma más perfecta de unión entre el deporte y la cultura pues permite realizar itinerarios con vistas únicas, en espacios a salvo del turismo tradicional, donde la búsqueda de la tranquilidad protagoniza el tiempo libre, pero también es una manera práctica y fácil de conocer una zona, su historia, sus costumbres, su folklore y su cultura.

Además supone una cooperación con la conservación y recuperación de viejos caminos que son una parte importante del patrimonio histórico, artístico y cultural.

Andar está al alcance de todos, permite mantener la forma incluso a las personas mayores, sin límite de edad, constituyendo una fuente de salud; de ahí el lema “Un día de sendero: una semana de salud”. Andando se recupera la tranquilidad de espíritu y se mitiga el estrés diario.

6. SENDERISMO, UNA PRÁCTICA LLENA DE FUTURO.

Permite la realización de vacaciones activas y fines de semana u otros días fuera de temporada al alcance de todos, y convierte a quien lo practica en amante de la

naturaleza. Quienes lo practican se sensibilizan con todo cuanto atañe a la conservación del medio ambiente. Por todo ello se ha convertido en un movimiento europeo con un gran futuro.

El senderismo organizado, es decir, marcar itinerarios, mantenerlos, describirlos y recorrerlos, se inició en Francia el año 1947 entre los numerosos amantes de la naturaleza que el país tradicionalmente ha tenido; actualmente los senderos (randonèes) tienen en Francia y en la mayoría de países europeos una gran importancia social, turística, económica, formativa y cultural.

7. LA CONSTANCIA Y UN SENCILLO EQUIPO

Pero para que sea efectivo realizar senderismo requiere un poco de constancia. Antes de llevar a cabo una ruta a pie de varias horas, se puede comenzar caminando unos 30 minutos al día tres veces por semana, sin olvidar que se deben usar zapatillas flexibles pero que sujeten bien el pie.

Es aconsejable entrenar unos días antes, con un calentamiento progresivo. Primero, el paseo vigoroso varias veces a la semana, aumentando el tiempo y la dificultad poco a poco, hasta llegar a una verdadera caminata diaria. Para potenciar el esfuerzo cardiovascular, pueden realizarse periodos más intensos durante dos o tres minutos, acelerando el paso o subiendo cuestas. Eso reportará un beneficio añadido al aumentar la capacidad cardiovascular, tonificar los músculos y estimular el metabolismo basal.

Se empieza por hacer unos sencillos ejercicios de estiramiento muscular de brazos y piernas. Durante la marcha, es preciso mantener la espalda recta, balanceando los brazos con movimientos opuestos a los de las piernas, inspirando y expirando profundamente para oxigenar los pulmones. Si no hay fuentes al paso, es necesario proveerse de agua o de líquidos isotónicos. También es necesario un atuendo en consonancia con la temperatura, ropa holgada, de fibra natural que facilite la transpiración.

Si se trata de una larga caminata por senderos irregulares, las botas transpirables con la mejor opción pues sujetan más el tobillo que las zapatillas. Los calcetines de tejido natural son totalmente imprescindibles para evitar rozaduras o ampollas. La dermatitis de contacto, sobre todo en la cara interna de los muslos, se evita con ropa que no permita roces entre las diferentes partes de la piel. Otra prenda imprescindible es el sombrero o gorra contra la insolación y las quemaduras.

Al usar todo cuerpo de forma intensa, se aprende a conocerlo mejor y disfrutar sus potencialidades. Si por ende no fuera suficiente, el beneficio de la situación física mejora ostensiblemente. No sólo sirve para aumentar la capacidad cardíaca y pulmonar, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares, sino que se pierde considerable peso y hasta previene contra la osteoporosis y la diabetes. Incluso, cuando ya se padecen algunas de estas dolencias el ejercicio de caminar es una terapia obligada.

8. OTROS ASPECTOS E HISTORIA DEL SENDERISMO

El senderismo responde a la necesidad del hombre actual de volver a acercarse a la naturaleza, a la sociedad rural y alejarse del estrés, del ruido y de la vida frenética que se lleva en las ciudades.

Una de las principales características de este deporte es la ausencia completa de prisa por lo que es un excelente contrapunto a nuestra actividad diaria. Dispongamos de unas horas o de varios días, mientras practiquemos el senderismo caminaremos tranquilamente, empapándonos de todas las maravillas que el camino nos ofrece.

Caminar es un excelente ejercicio apto para todas las edades y que ofrece numerosos beneficios, tanto para personas sedentarias que buscan realizar alguna actividad ocasionalmente, como para deportistas que quieren complementar su entrenamiento con una actividad tranquila y sana.

Historia

El senderismo nació en Francia en la década de los cuarenta, donde comenzaron a crearse los primeros Senderos de Gran Recorrido (SGR's). En principio se trataba de una actividad relacionada con los deportes de montaña, pero muy pronto adquirió un marco propio, una personalidad diferente y marcada como movimiento cultural y de ocio. El senderismo tardó casi treinta años en llegar a España. Actualmente en nuestro país existen casi 9.000 km. de senderos señalizados.

Técnica.

- La velocidad no es importante en este deporte.
- Para caminar no precisamos un equipo caro, ni aparatoso, no necesitamos un entrenamiento riguroso, ni seguir complicadas y estrictas dietas. Podemos andar siempre que queramos.
- Cualquier estación del año es buena para caminar.
- Es recomendable estudiar a fondo la ruta que vamos a seguir, conocer a la distancia que vamos a estar de los pueblos o aldeas, del hospital más cercano, de la situación de las fuentes, los puestos de la autoridades, etc.
- Es fundamental mantener en todo momento un respeto máximo por el entorno y las animales que nos encontremos (incluyendo los pertenecientes al genero humano).

Equipo

Dependiendo de la época del año, de las características de nuestro camino, de la duración de nuestra marcha y de otros muchos factores precisaremos uno equipo u otro. Nuestro calzado, nuestra vestimenta y algunos complementos constituirán nuestro

equipo personal. La elección correcta de ese material redundará en nuestra comodidad y por lo tanto en nuestra capacidad para disfrutar de este deporte.

•**Calzado:** Cada terreno exigirá a nuestro calzado determinadas características y cada tipo de calzado nos proporcionará determinadas ventajas. Es muy importante cuidar nuestros pies eligiendo un calzado y unos calcetines adecuados.

•**Vestimenta:** La época del año y la región en la que nos encontremos será el factor más decisivo en nuestra elección. La norma principal es que nos proteja.

El cuerpo del deportista debe encontrarse resguardado tanto del sol en verano, como del viento, la lluvia, la humedad, etc, en otras épocas. Además deberemos cubrir con especial cuidado partes tan delicadas como los pies, las manos o la cabeza y llevar en la mochila prendas apropiadas en previsión de cambios climáticos.

•**Bastón:** Todo caminante experimentado apreciará la ayuda que le puede prestar este valioso aliado.

Señales

Los senderos, tanto los de Gran Recorrido como los de Pequeño Recorrido están jalonados de señales que informan al caminante de todo lo necesario. Así conoceremos la distancia en horas hasta el próximo pueblo, los cambios de dirección o los servicios y comodidades que podemos encontrar más adelante.

9. CAMINERÍA, LA NUEVA CIENCIA DE LOS CAMINOS Y CAMINANTES

La caminería, ciencia emergente de las últimas décadas [Criado del Val 2007], se ha fortalecido en especial por casi diez encuentros internacionales de Caminería Hispánica auspiciados por la Asociación Internacional de esta disciplina (<http://www.ai-camineria.com>). Tanto en España como en México principalmente se han impulsado diferentes proyectos para la restauración del patrimonio caminero los cuales están íntimamente ligados al senderismo, turismo rural y cultural que actúan como fuentes financiadoras. El senderismo ecológico, nace de ese deseo de muchos grupos en las grandes y congestionadas urbes, de volver a ese reencuentro russeaniano activo, saludable y gratificante con la naturaleza. Se caracteriza por ser una práctica lúdica y deportiva, y que impacta en círculos sociales mucho más amplios que otras actividades relacionadas como el montañismo, el cañonismo, la observación de aves, el paisajismo, entre otros, los cuales ven en esta disciplina una forma más asequible de practicar deporte o estilos de vida saludable en un contacto sensibilizador con la naturaleza, y que ofrece al mismo tiempo, la posibilidad de acceder a un mejor conocimiento del entorno y sus aspectos geográficos, históricos y humanos de una manera recreativa.

La Asociación Internacional de Caminería ha logrado ubicar la caminería en el contexto mundial como una nueva ciencia con el liderazgo del Dr Manuel Criado del Val, en sus palabras puede definirse la caminería de esta manera [Criado del Val 2007]:

“La Caminería se integra con la suma de elementos que comprenden el camino y al caminante en relación con sus entornos temporales y espaciales, físicos y naturales, históricos y culturales. Toda noción de origen, transcurso, evolución, desarrollo y transformación, tanto del mundo material cuanto de lo humano y social, trae consigo la vívida percepción del camino. De principio a fin, de ser a estar, en la vida y a través de lo existente, estamos en el camino somos caminantes. La Comunicación, los recursos de los que nos valemos para realizarla inmersos en la interrelación con nosotros mismos, con la historia y la naturaleza; los contextos en los que nos intercomunicamos mediante la lengua, las vías y medios, constituyen los temas originales de la Caminería. Y, porque en esencia, la construcción del saber, del comprender y del conocer se condiciona, estructura y justifica por sus medios o métodos – por el camino a seguir -, el camino no se reduce al trayecto entre un punto y otro: es el transcurrir caminante lo que les proporciona sentido y significación”.

REFERENCIAS CONSULTADAS EN INTERNET Y PÁGINAS DE INTERÉS

<http://www.medicosecuador.com/espanol/noticias/nocitia51.htm>

<http://www.nutreymuevetuvida.uady.mx/articulos/articulos.php?id=333>

<http://caminar-mas.blogspot.com/2006/09/caminar-la-forma-ms-barata-de-perder.html>

<http://perso.wanadoo.es/mariafelisamunozasensio/Senderismo.html>

[http://www.nytimes.com/2011/02/08/health/research/08fitness.html?
_r=1&src=me&ref=homepage](http://www.nytimes.com/2011/02/08/health/research/08fitness.html?_r=1&src=me&ref=homepage)

<http://www.ai-camineria.com/>

<https://sites.google.com/site/camineriacolombia/>