

# RECOMENDACIONES IMPORTANTES PARA UNA CAMINATA

Erwin Andrés Ramírez – Lic. Educación Física, UdeA, [andreser27@gmail.com](mailto:andreser27@gmail.com)

José Lubín Torres – Profesor UNAL, [jlnature@gmail.com](mailto:jlnature@gmail.com)



- Llevar bastón y calzado apropiado para caminar por terrenos con lodo. Si hay que caminar por ríos o quebradas, zapatos apropiados para el agua.
- Si sufre o ha sufrido dolores en la rodilla los últimos días es recomendable no asistir. Considere que muchos dolores se deben a la falta de uso, exceso de sedentarismo, falta de entrenamiento o ejercicio de una parte del sistema corporal; o también, a los cambios bruscos en la frecuencia o intensidad en la exigencia de los mismos.
- Se debe llevar un almuerzo ligero, normalmente sólo hay tiendas al principio y final de un recorrido, abundante líquido hidratante ojalá con electrolitos (sales de sodio, magnesio, calcio, etc), alimentos ricos en carbohidratos (bocadillo, pan integral, galletas, arroz, etc), y frutas (banano, papaya, sandía, etc). Evitar comidas abundantes en grasas (chicharrón, mayonesa, fritos, etc) o proteínas (calentado, bandeja paisa, frijoles, etc), si se llevan, tratar de que sean pequeñas porciones favoreciendo las primeras.
- Llevar vestido de baño, antisolar, cámara y gorra.
- Llevar ropa de cambio: unos zapatos livianos y cómodos, pantalón, camisa y ropa interior para después de la jornada, o noche si hay que permanecer de un día para otro.

## COMO PREPARARSE

- La comida debe ser principalmente basada en carbohidratos, frutas y sales hidratantes un día antes y durante la caminata.
- Debe asistir lo más descansado posible, no trasnochar.
- Evitar en consumo de licor el día anterior a la caminata, esto puede incidir en la deshidratación
- Las caminatas grado 4 y 5 tienen una extensión aproximada de 8 horas, son para personas con buenos niveles de preparación y que practiquen una actividad física frecuentemente (al menos tres veces en semana).
- Adicionalmente recuerde que un trabajo permanente de fortalecimiento muscular tanto del tren inferior como superior del cuerpo puede ayudar a mejorar el rendimiento y evitar molestias que pueden ser causadas por la fatiga muscular.

- Practique ejercicios de flexibilidad para mantener los rangos de movimientos adecuados, de esta forma la fatiga será menor y tendrá mejor rendimiento en el recorrido.
- Camine, nade, monte bicicleta o practique cualquier actividad física que permita mantener un buen fitness cardiovascular por lo menos tres veces a la semana.

### **CÓMO RECUPERARSE DESPUES DE UNA CAMINATA**

- Después de terminada la actividad continúe hidratándose lo suficiente, el cuerpo siempre va a terminar con cierto grado de deshidratación después de cualquier actividad física.
- Realice muy buena movilidad de todas las articulaciones, esto ayudará a disminuir los niveles de fatiga.
- Realice estiramientos suaves y controlados
- Duerma y descansa adecuadamente, de no hacerlo la fatiga persistirá por muchos más días
- Mantenga una alimentación sana y balanceada

### **PORQUÉ CAMINAR.**

- 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.