

POR TU SALUD

Redescubrir tu barrio, caminando

Hace unos días, en una de las reuniones habituales con una de las empresas adheridas a la campaña **“Stop al Sedentarismo”** compartió con nosotros un comentario que nos ha hecho pensar desde una perspectiva social el impacto que el fomento de hábitos de vida más saludables puede tener en el entorno social donde nos desenvolvemos y convivimos.

La empresa donde surgió el comentario acababa de implantar un programa para fomentar el caminar de doce semanas de duración, en el que se han creado dos equipos de caminantes *“muy competitivos”*. Uno de las personas que participa en uno de los equipos comentó a la coordinadora del programa: *“Gracias al programa de caminar, estoy redescubriendo mi barrio”*.

Este mensaje obliga a una reflexión que va más allá del objetivo saludable de movernos más. El hecho pone en evidencia el tremendo desconocimiento que tenemos del entorno en que vivimos, con sus espacios abiertos, plazas, jardines y comercios, ignotos en gran parte por culpa de las prisas y nuestra falta de tiempo. Por culpa de estas premuras, nos dejamos arrastrar a áreas comerciales más globales y alejadas de nuestros domicilios, y perdemos el contacto con las oportunidades que ofrecen nuestros barrios.

Perdersé por las calles y rincones de nuestros barrios nos ofrece la oportunidad de interactuar con nuestros convecinos, disfrutar de sus comercios, jardines y espacios abiertos, amplios en algunos y más limitados en otros, según la configuración y dotación urbanística. Son cuantiosas las ventajas que reporta movernos más por nuestros barrios. Sin duda, nos ofrece posibilidades de descubrir lugares, rincones apacibles por donde transitar y, ¿por qué no?, de practicar sencillos ejercicios físicos y de relajación mental mientras caminamos. A su vez, aparcar el coche y caminar nos permite acercarnos



y conocer con más detalle la gama de productos y servicios que ofrecen los comercios de la zona.

Lo cierto es que el caminar ofrece oportunidades y fomenta valores sociales muy en línea con un buen estado de vida activo. Al caminar, no sólo fortalecemos los músculos y favorecemos el equilibrio de las grasas y los azúcares. Abrimos nuestros sentidos a nuevas percepciones que se presentan en nuestro entorno y a las que apenas prestamos atención. De hecho, al ser seres de costumbre fijas, tendemos a hacer los mismos recorridos, tanto al ir en coche como cuando vamos andando, sin prestar atención siquiera al entorno en el que nos movemos, enfrascados en nuestros problemas y urgencias. ¡Cuántas veces al volante nos damos cuenta de haber llegado a un determinado lugar pero no recordamos qué trayecto hemos realizado!

Los problemas del día a día, importantes o no, secuestran nuestra atención, y nos impiden conectar con nuestro entorno y darnos cuenta de lo que sucede a nuestro alrededor. Quizá esté más cerca de la felicidad reivindicar el hoy y ahora y ser más consciente de lo que nos pasa y cómo nos pasa. *Estar en la luna, estar en la inopia...* son mensajes habituales debidos a esta **“pérdida de consciencia temporal”**. Mayor alcance aún si se recurren al uso de auriculares de música para abstraerse de la realidad más inmediata y de las personas que nos rodean. Está demostrado que el acto de caminar de forma regular y con una intensidad moderada (a un ritmo ágil pero que permita seguir conversando), ayuda a mantener y/o mejorar nuestro estado de salud (acorde con la intensidad y duración del ejercicio). El caminar con regularidad aporta también evidentes beneficios a nuestra salud mental y emocional. ¡Quién no ha notado con satisfacción cómo relaja caminar para *“ventilarse”* después de una reunión tensa, una jornada muy pesada o un conflicto con otra persona!

El caminar y las sensaciones

¿Qué otros usos podemos dar a nuestros paseos y caminar? Son múltiples y muy variados, incluso algunos muy placenteros:

— Pasear más con nuestra mascota canina. Hasta los perros empiezan a presentar problemas de sobrepeso y obesidad.

— Dejar el coche aparcado y moverse andando a comercios y tiendas de nuestro entorno está contribuyendo a una mayor sostenibilidad de los comercios locales.

— La imagen de los parques infantiles es desalentadora. Mientras los niños no dejan de moverse arriba y abajo, tirarse por el tobogán, etc..., sus padres y madres, sentados en algún banco, consultan su Whatsapp o correo.

Caminar con la vista. Caminar nos da la oportunidad de incrementar el nivel de atención y observación por las cosas que nos rodean. Existe una amplia paleta de colores en nuestro entorno. Si recorremos zonas con arbolado, ¿conoces qué tipo de árboles son? Las variaciones de color que experimentan nuestras ciudades con el cambio de estaciones son muy llamativas. Especialmente en otoño, los árboles y sus hojas configuran un espectáculo visual con sus múltiples tonalidades de color.

También, pasear con la cabeza un poco más alta y mirando al cielo podemos descubrir muchas fachadas, tejados y detalles arquitectónicos nunca vistos hasta ahora, ya que, por defecto, solemos caminar con la cabeza ligeramente baja y mirando al suelo.

Caminar con el olfato. La sensación de percibir los olores es muy habitual cuando realizamos viajes a otras regiones o países. Claro, estamos de vacaciones y eso nos lleva a vivir con más intensidad lo que nos pasa y por donde nos movemos. Algo parecido puede sucedernos al caminar: existen comercios especialmente agradables para sentir sus olores (floristerías, perfumerías y, como no, tentadoras chocolaterías). Es más, muchos negocios utilizan el olor como un reclamo para atraer clientes. Podemos verificar si es cierto y cómo influye en nuestras decisiones de compra.

Caminar con el oído. Si bien las ciudades suelen a ser excesivamente ruidosas y molestas por el tráfico de vehículos, siempre se pueden encontrar lugares donde poder escuchar el trino de los pájaros, una sensación auditiva muy relajante. Acompañarnos de una nuestra música preferida (relajante a ser posible), puede resultar una alternativa a los lugares de ruido estridente.

Caminar consigo mismo. Si bien puede parecer fácil, no siempre resulta sencillo para muchas personas aprovechar los momentos del paseo para reflexionar sobre nuestras propias vidas. Es preferible escoger temas relacionados con retos, metas y objetivos de mejora. ¿Qué puedo proponerme yo para mejorar la situación en que vivo? No todo depende de factores externos. Échate una mano para orientar el rumbo de tu vida.

Por concluir, caminar no es sólo ejercicio y cansancio, **es una oportunidad y una excusa para hablar con uno mismo**, descubrir el entorno próximo en el que vivimos y disfrutar de las cosas sencillas y las propias emociones.

Quizá así el salir a caminar sea la excusa para sentirnos mejor en su más amplio sentido y no sólo una exigencia que autoimponernos. **¿Te lo comento andando?**