

Es la mejor estrategia para prevenir y curar enfermedades

Hoy se celebra el Día Mundial de Caminar

La Asociación Venezolana para la Prevención de Accidentes y Enfermedades implementa campaña para promover esta actividad

■ MIP-TUY Agencia

miptuyagencia@cantv.net

El Día Mundial de Caminar se celebra todos los años, durante el tercer domingo del mes de octubre, fecha que debe ser aprovechada por instituciones, empresas y comunidades para impulsar uno de los remedios más efectivos para prevenir y curar las principales enfermedades que padece la sociedad. La Asociación Venezolana para la Prevención de Accidentes y Enfermedades A.C. sin fines de lucro, invita a caminar este domingo y todos los días, nuestra consigna que vamos a divulgar a través de murales, avisos, afiches y trípticos tanto en el Estado Miranda y Zona Metropolitana de Caracas con el fin de contribuir a incentivar a caminar.

-Cada día el venezolano camina y se ejercita menos y es uno de los factores en el aumento de las principales enfermedades; según estadísticas del MSDS recientemente publicadas en su WEB,

-señala Kenet Agar, presidente de AVEPAE.

Y añade que entre las seis primeras causas de fallecimientos en el país junto a homicidios y los accidentes, están las enfermedades del corazón, cáncer, diabetes y cerebro vasculares.

Aumento de estadísticas

Según los datos aportados por el Ministerio del poder Popular para la Salud, por estas últimas cuatro enfermedades fallecieron 51.241 personas en el año 2000, mientras que en el año 2007, la cifra se elevó a 62.382, evidenciándose un incremento en más de 10 mil personas.

-Prevenir debe ser una prioridad en todas las instituciones privadas y públicas, -considera Agar y precisa que el arte de caminar tiene sus ventajas, es económico, fácil y da buen resultado, además es un ejercicio aeróbico que ayuda a quemar la grasa y también calorías. Puede realizarlo prácticamente cualquier persona, incluso las que tienen algún problema físico o quienes nunca hacen ejercicio.

Caminar previene enfermedades

El cáncer, cada año mata 7 millones de personas en todo el mundo, más de un tercio de las muertes relacionadas con cáncer se atribuyen a la obesidad y a la vida sedentaria.



El caminar es el mejor ejercicio

El ejercicio es una de las mejores pólizas de seguro contra muchos tipos de cáncer, particularmente los cánceres del seno y colon, ya que disminuye el estrógeno en la sangre y esto ayuda a reducir el riesgo de cáncer de seno.

El presidente de AVEPAE recomienda que al corazón también hay que "ponerlo a caminar", lo cual aumenta los niveles de oxígeno fortaleciendo la circulación sanguínea y reduciendo el riesgo de infarto.

-Además las actividades diarias como subir escaleras en lugar de usar el ascensor, caminar en lugar de ir en automóvil, moto o autobús al abasto, al trabajo, al colegio, disminu-

nuye el estrés, la depresión y la ansiedad, debido que al caminar se producen endorfinas, el tranquilizante natural de nuestro organismo, -explica Kenet Agar.

Campaña permanente

AVEPAE se ha propuesto realizar durante el año 2010 una campaña permanente a favor del caminar, apoyado en la siguiente consigna: "CAMINAR, EJERCICIO, CAMINAR-MEJORA TU SALUD".

Indica que las horas más favorables para caminar en días soleados son antes de las 10 de la mañana ó después de las 5 de la tarde, mientras que en días nublados, la actividad se

puede desarrollar a cualquier hora y para obtener buenos resultados, debe hacerse diariamente.

En cuanto a la duración de las caminatas, lo ideal es una hora y media para obtener resultados y es recomendable, al principio, caminar durante unos 15 minutos e ir aumentando progresivamente el tiempo y la distancia hasta llegar a la hora y media.

Es preferible caminar a paso normal o un poco más, ya que una persona recorre 5 kilómetros en una hora, aproximadamente. Así que si se llega a caminar una hora y media, se habrá recorrido unos 7 Km. y medio. ■

Prevenir accidentes al caminar

- 1.- Evite las caídas. Vea bien el estado en que se encuentra la superficie por donde camina, cuídense de los huecos, hundimientos.
- 2.- Cuando camine muy temprano o al anochecer, asegúrese que el lugar escogido tenga buen alumbrado eléctrico. Vístase con ropa que posea colores claros.
- 3.- Recuerde que caminar beneficia su salud cardiovascular y ayuda a quemar grasa y calorías, además de servir como relajante y alimina tensiones.

4.- Si se está recuperando de una enfermedad o posee problemas cardiacos, de diabetes, de hipertensión arterial, o cualquier enfermedad crónica o debilitante, consulte con un médico.

AVEPAE propone a las autoridades municipales, incentivar a caminar, para eso deben construir y mantener áreas verdes, aceras, caminerías, parques.

Para mientras eso se hace realidad, sugiere a las personas que utilicen las escaleras en vez del ascensor.

Al usar el Metro, Ferrocarril, debe bajarse de 1 a 3 estaciones antes de llegar a su destino, participar en alguna disciplina deportiva, caminar para hablar, en vez de enviar un correo electrónico y estacionar el automóvil un poco mas lejos del destino y caminar hacia el trabajo o lugar escogido.