

Caminar

Caminar es una de las mejores formas de gestionar el dolor y contribuir a la recuperación de forma natural. Es un excelente ejercicio aeróbico. Y, lo que es muy importante, caminar es una excelente manera de aliviar el dolor.

PLANIFIQUE CON TIEMPO

Si no está acostumbrado a caminar, comience con un programa de caminatas lentas y progresivas. Progresivo significa aumentar lentamente el tiempo que camina.

Divida las caminatas diarias en caminatas más cortas. El objetivo es caminar 30 minutos al día. Aumente la velocidad y el tiempo que camina a medida que su cuerpo se lo permita.

Es aconsejable crear un programa diario de caminatas. La tabla que aparece a continuación es un ejemplo de calendario de actividad física. Considere configurar un recordatorio en su celular, tableta o computadora, o utilice un dispositivo para el seguimiento de la actividad física, como FitBit™ o Apple Watch™.

La Asociación Americana del Corazón recomienda hacer 150 minutos de ejercicio aeróbico por semana. Esto se puede lograr a lo largo de varios días; por ejemplo, caminar 30 minutos por día 5 días a la semana equivaldría a un total de 150 minutos de ejercicio aeróbico durante una semana. Visite heart.org para informarse más sobre los beneficios que obtiene al caminar.

EJEMPLO DE UN PROGRAMA PROGRESIVO DE CAMINATAS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Primeras horas de la mañana							
Media mañana	5 minutos	6 minutos	7 minutos	7 minutos	8 minutos	9 minutos	10 minutos
Mediodía				7 minutos	8 minutos	9 minutos	10 minutos
Primeras horas de la tarde	5 minutos	6 minutos	7 minutos				
Últimas horas de la tarde				6 minutos	6 minutos	6 minutos	
Noche	5 minutos	5 minutos	6 minutos	5 minutos	5 minutos	5 minutos	10 minutos
Tiempo total de caminata	15 minutos	17 minutos	20 minutos	25 minutos	27 minutos	29 minutos	30 minutos

Basado en recomendaciones del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

Recuperación después de una cirugía



TENGA CUIDADO

Si siente que pierde la estabilidad o tiene miedo de caerse, informe a un miembro del equipo de atención médica. A la hora de caminar, también tenga en cuenta las siguientes sugerencias:

- Pídale a alguien que lo acompañe.
- Pregunte al proveedor de atención médica o al fisioterapeuta si es recomendable usar un dispositivo de ayuda para la marcha, como un bastón o un andador.

CONSEJOS PARA LOGRARLO

Recuerde que habrá días buenos y días malos, pero, en general, el objetivo será aumentar gradualmente la distancia de la caminata.

Si bien puede caminar solo, muchas personas prefieren hacerlo acompañadas las primeras veces, por ejemplo, de un familiar o un amigo. No obstante, a medida que vaya aumentando la distancia que camina, posiblemente conozca otras personas que también caminan para hacer ejercicio y les gustaría hacerlo en compañía de alguien más. Si publica su nombre en la Asociación Cristiana de Jóvenes o el centro recreativo local podría entablar nuevas amistades.

