

## En portada

POR VIOLETA SILVA

**S**i no ha conseguido engancharse a la moda del «running» y solo de pensar en correr se agota, quizá lo suyo sea caminar. Es la actividad física más natural para el ser humano. El hombre lleva haciéndolo cuatro millones de años y parece que le ha sentado bien. Cada vez más investigaciones reivindican los superpoderes de esta actividad que algunos llaman «power walking». Tiene menos riesgos cardiovasculares que salir a correr y muchos más beneficios. Pero no basta solo con pasear y ver escaparates. Le contamos cómo sacarle el jugo para obtener los mayores beneficios y lo último que dice la Ciencia sobre esta actividad tan saludable.

## ¿Realmente se pierde peso?

Sí, según un estudio de la London School of Economics caminar media hora cinco días a la semana adelgaza más que correr, montar en bicicleta o acudir al gimnasio (hacer «spinning» o máquinas). Las personas que caminan con frecuencia bajan una talla de ropa respecto a la media, reducen sus niveles de colesterol, previenen los ataques al corazón, la diabetes de tipo 2 y la hipertensión. Si le faltan motivos, además es bueno para el ánimo. Una buena caminata levanta el ánimo. Los beneficios son especialmente notables en mujeres mayores de 50 años de bajos ingresos económicos. Un estudio publicado en la revista médica «The Lancet» asegura que con 40 minutos al día se lograría el mismo efecto contra el colesterol que las pastillas que se recetan en las farmacias y sin tomar ninguna sustancia química.

Caminar mejora el riego sanguíneo del cerebro y reduce el riesgo de sufrir un ictus o una demencia vascular

## ¿Cómo hay que caminar?

No sirve cualquier tipo de caminata. Hay que ir a paso ligero «a un ritmo que permita hablar pero no cantar», se suele decir. Lo mejor es no hacerlo en ayunas, pero tampoco tras una comida copiosa. También se debe acompañar la marcha de la adecuada hidratación, sobre todo si la marcha dura más de 30 minutos. Y como dicen la mayoría de los comentaristas deportistas cuando un campeón logra su éxito en los últimos metros, hay que ir de menos a más. Empezar, poco a poco, para que los músculos vayan entrando en calor. La principal ventaja de esta actividad es que se logra un ejercicio constante, sin paradas.

## Activa el corazón y también el cerebro

Los beneficios van mucho más allá del corazón, las articulaciones y los músculos. También mejora el riego sanguíneo del cerebro y lo mantiene a salvo del temido ictus y de demencias de origen vascular. Una investigación, presentada en la última reunión de Biología Experimental lo demuestra. El impacto del pie en el suelo mientras se camina, envía ondas de presión a través de las arterias que aumentan de forma muy significativa el aporte de sangre al cerebro. Quizá, por ello, a algunas personas se les ocurran las mejores ideas mientras camina-

nan. Ya sabe, al caminar mueve las piernas el corazón y también el flujo sanguíneo hacia el cerebro.

Es bueno para personas sanas y también en aquellos que comienzan a tener cierto deterioro cognitivo.

## ¿Se debe andar en la ciudad, pese a la contaminación?

Sí. Es cierto que sería más saludable hacerlo en entornos ambientales limpios. Cada vez hay más evidencia científica que relaciona las enfermedades cardiovasculares

y el cáncer con la exposición a niveles elevados de contaminación atmosférica. Pero en la balanza de riesgo beneficio, sigue ganando el ejercicio físico. La Universidad de Cambridge (Reino Unido) ha demostrado que caminar o andar en bicicleta son actividades muy saludables incluso en las ciudades más contaminadas.

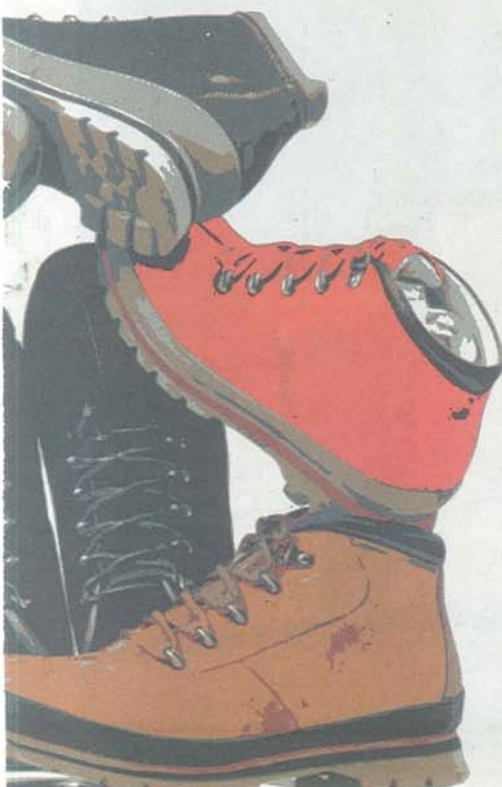
Los beneficios de este ejercicio, siempre y cuando no se excedan en el tiempo, superan con creces los efectos negativos de la contaminación. Incluso en la ciudad de Nueva Delhi, una de las ciudades más conta-

## Los beneficios del «walking»

## Paso a paso

Adelgaza más que correr o ir al gimnasio, no cuesta dinero, se puede hacer a cualquier edad y mantiene en forma el cerebro. ¿Se puede pedir más?





minadas del mundo, su población debería pasear o andar en bicicleta más de cinco horas semanales antes de que los riesgos de la contaminación fueran mayores que los beneficios para la salud.

#### ¿Puede haber algo mejor que caminar? Sí, la marcha nórdica

Hay una modalidad de caminata, la marcha nórdica, que además de mover las piernas utiliza un par de bastones de paseo con los que consiguen ejercitar los brazos. Para hacerlo correctamente, el caminante debe mantener una postura erguida, con la barbilla paralela al suelo y el paso debe ser natural cuando se apoya en los bastones. Los bastones nunca van delante del cuerpo, siempre por detrás o en paralelo. Mejora la fuerza del tren superior, la capacidad pulmonar y la flexibilidad.

Otro estudio de la doctora Barbara Pellegrini, publicado en la revista Plos one, confirma que «practicarlo es recomendable para aquellas personas que sufren dolores lumbares y problemas de espalda».



## ONCOESTÉTICA Pelucas Oncológicas

*«Me sentía extraña y confusa, no me reconocía. Era como un cartel que contaba la enfermedad que padecía.»  
(P.A. Málaga - 52 años)*

**P**erder el cabello por la quimioterapia es una de las cosas que más preocupan a los pacientes, en concreto a las mujeres. El cabello puede caerse por completo, gradualmente o por partes. En algunos casos, simplemente se afina, y puede researse.

### Recomendaciones

- **Adelantarse a los cambios:** La caída del cabello se produce a partir de la 2ª o 3ª semana de tratamiento. En Svenson recomendamos cortarse el pelo previamente para acostumbrarse poco a poco a la nueva imagen.
- **Se puede elegir peluca, pañuelo o gorro:** La peluca es un recurso estético muy cómodo y eficaz para disimular la alopecia durante el tratamiento. Además puede elegir la peluca de pelo natural o sintético que mejor se adapte a su estilo.

### ¿Que ofrecemos en Svenson?

- **Pelucas de Pelo Natural y Sintético** – La peluca es una solución natural para tratamientos oncológicos. Las principales ventajas de nuestras pelucas son su comodidad, ligereza, personalización y naturalidad.
- **Asesoramiento personalizado** – Consejo profesional para el abordaje de las repercusiones estéticas, en concreto, la caída del cabello del paciente.
- **Trato preferente** – Se evitan, en todo momento, los tiempos de espera y los servicios se realizan con total privacidad.
- **Garantía de calidad** – Utilizamos sólo materiales de primera calidad y nuestro equipo está altamente cualificado.

### Compromiso Svenson contra el Cáncer

En Svenson queremos ayudar a las personas que están en un proceso oncológico desde lo que mejor sabemos hacer...

#### EVITAR QUE LA CAÍDA DEL CABELLO SUPONGA UNA PREOCUPACIÓN MÁS



- Colaboramos con la AECC a través de la **DONACIÓN DE 50 PELUCAS ONCOLÓGICAS** para personas sin recursos.
- Ofrecemos **DESCUENTOS DE HASTA UN 60% en pelucas de pelo natural** a los pacientes en tratamiento, y un **10% ADICIONAL PARA LOS ASOCIADOS DE LA AECC.**

Ven a conocernos a nuestros centros o si quieres solicitar información llámanos al 900 100 246  
La consulta es gratuita y estaremos encantados de escucharte

En portada



POR ÉRIKA MONTAÑÉS

La consigna es que los pies son el vehículo del peregrino, por lo que extremar sus cuidados nunca está de más

Más de 278.000 peregrinos consiguieron en 2016 sellar su compostela en Santiago. Lo que significa que recorrieron una distancia mínima de 100 kilómetros a pie, o 200 km montados en sus bicicletas. De continuar este año con la misma racha, se batirán de nuevo récords históricos que harán de la jacobea la ruta más recorrida del mundo. En estas fechas primaverales, son sobre todo extranjeros los que se lanzan a la aventura religioso-espiritual, de contacto con la naturaleza y experiencia social, mientras que en los meses del estío son los españoles los que se enfundan las botas. Desde el medievo, los testimonios de los caminantes dejan plasmado que la travesía pone a prueba, de una u otra manera, no solo el alma y la mente, sino también el cuerpo. Es evidente. Pero... ¿se sabe cómo prepararlo para que no le pase factura al organismo?

«Habitualmente los peregrinos tienen la percepción de que son más débiles de lo que en realidad son», dice a ABC Carlos Menos, autor de las guías del «Buen Camino» y uno de los mayores conocedores de los diversos itinerarios (el portugués, baztanés, el del Norte, el primitivo...) que componen el entramado del Camino de Santiago. Y, sin embargo, para Jesús, de la Asociación de Amigos del Camino de Madrid, la clave para encarar, etapa a etapa, está en la «dosificación», porque hay que saber «dónde está el límite cada día», opina. «Unos pueden trabajar solo 15-16 kilómetros, y el cuerpo debe

El botiquín del peregrino

# EL CAMINO que no pesa



Alimento para el alma, la ruta jacobea por la que cada año transitan más de 200.000 personas también es un reto para el organismo que debe protegerse del sol, las lesiones en los pies y la deshidratación

descansar, y otros recorren 40 kilómetros. Si fuerzo la máquina, ya no me recupero», dice este hombre, que ha sido hospitalero al abrigo de miles de peregrinos en diversos refugios de la vía hasta la catedral compostelana.

No obstante, el Camino está lleno de figuras, ancianos, enfermos, niños, que desafían las leyes de su propia naturaleza física. Como dice uno de los once peregrinos venidos de Arizona y protagonistas del documental «Footprints», del director Juan Manuel Cotelo, la premisa es: «Aléjate de todo lo que te distrae». Y en el Camino solo existe el refugio con uno mismo. «Yo no me atrevería a decir a nadie, de ninguna edad ni limitación, que no puede hacerlo. He visto de todo, y funciona. Con más o menos

energía, se puede hacer. El problema que surge es la falta de tiempo, que se programa para hacerlo en equis días porque no dispone de días libres y ahí sí hay agobios por caminar a un mayor ritmo». En la mentada cinta, también se recomienda: «Si vas en grupo, camina al ritmo del más lento».

## Con oxígeno y pasito a pasito

Metidos en la ruta, se ve a un ciudadano francés enganchado a una máquina de oxígeno, que avanza, pasito a pasito, en su ruta de Ribadeo (Lugo) hasta Santiago; mientras Jaime y Marta, él vasco y ella burgalesa, lo observan con admiración y recuerdan que en su peregrinaje desde Irún, completando



Las etapas que trazan por la costa cantábrica el Camino del Norte una gastroenteritis acabó con su intención de culminar el trayecto. «Beber de las fuentes que encuentras no siempre es buena idea. Se tiene que estar muy atento, en tu desesperación por beber, a las indicaciones de potabilidad», avisa Jaime a navegantes.

El agua y la hidratación es el primer cuidado impenitente para el caminante. Mencos remarca ése como uno de los tres pilares en los que se sustenta la salubridad del peregrino: sol, pies y agua. Para protegerse del primero, «sombbrero y crema solar». También «after-sun», recomienda el farmacéutico José Manuel López Tricas. «Como siempre se camina hacia el oeste, descubrimos las quemaduras en la nuca y las pantorrillas de los peregrinos, que hay que proteger con esmero antes de cada etapa», añade Mencos. Entre las dos y las cinco de la tarde no es conveniente caminar, pues es cuando se producen las insolaciones y desmayos en el recorrido.

Para el cuidado del pie, «botas de media caña, y siempre calzado que no sea nuevo. Tal es así que hay gente que hace el Camino hasta con zapato de oficina, porque es el que más adaptado tiene», completa el periodista navarro. No es lo común, ni lo aconsejable. «Al menos hay que usar el calzado que vayas a llevar el mes de antes de la caminata, si no quieres que te salgan ampollas». Jesús tiene una receta singular: «Que el calcetín pique. Que no sea recién estrenado. La arruga del calcetín provoca la ampolla, hay que estirarlo bien, y si notamos una arruga, detenernos y hacer lo propio. Si esperamos unos kilómetros, como suele hacerse hasta llegar a un refugio, la ampolla ya está allí. Si ha salido, se debe pinchar con una aguja y con un hilo drenar el líquido. Nunca cortarla».

Los problemas con las uñas, la tendinitis y las rozaduras complicaron la travesía para Jose, conserje de un colegio mayor en Madrid. «Es esencial que el peregrino deje el pie respirar cuando llegue al albergue y se duche -pide Jesús en la Asociación situada en la calle Carretas-. Hay que usar chanclas para no infectarse de hongos en los albergues donde se alojan cientos de personas cada día».

El doctor López Tricas introduce dos productos idóneos para el cuidado previo del pie del caminante: o recubrir la planta del pie con vaselina; o hacerlo con el producto Vips Vaporub, que consigue el mismo resultado que la primera, pero con cierto efecto refrescante. En el botiquín hay que meter una pequeña tijera, tiritas y apósitos, medias de compresión, antisépticos, algún medicamento antiinflamatorio; colirio para la sequedad ocular y algún producto para ahuyentar mosquitos, amén de las medicaciones habituales.

«La figura del caminante es la de un caracol con su casa a cuestas, por eso, que la mochila no sea desmedida y tenga un peso llevadero. El peregrino que goza de una salud aceptable y una preparación media está listo y solo tiene que cuidar que el equipo no se deje a la improvisación», resume el hospitalero. Para Mencos, solo hay un elemento externo más a tener en cuenta. Las mayores lesiones para el peregrino son los accidentes de tráfico. «No hay que andar de noche, ni de madrugada y ser conscientes de que al cruzar una carretera son menores tus reflejos y vas ralentizado por el peso de la mochila», alerta.

## Consejos saludables para cada etapa

*Para que no le venza el cansancio, el peregrino también puede preparar su cuerpo, sometido a las inclemencias del tiempo, y también de la falta de agua y comida:*

- ▶ **Alimentación:** hay que hacer, como mínimo, una comida seria al día. Por eso, los municipios por los que atraviesa la senda jacobea ofrecen en un sinfín de establecimientos el llamado «menú del peregrino», con comidas calientes, o suficientemente calóricas y proteicas como para reponer el desgaste de energía originado por las exigencias de cada etapa.
- ▶ **Complementos sanos y calóricos en la mochila:** además de la correcta alimentación, en la mochila no pueden faltar complementos vitamínicos o calóricos, sobre todo azúcar y/o chocolate, pasas, nueces y otros frutos secos.
- ▶ **Agua:** hay que beber mucha agua durante el recorrido. Detenerse y rellenar la botella o cantimplora que se cargue en las fuentes de agua potable. Aun sin tener sed. Eso sí, el tamaño

tampoco puede ser muy grande para evitar la carga. Nunca se debe descuidar la ingestión de agua durante el trayecto y no contar con reponer el contenido, porque hay muchos kilómetros sin dispensa ninguna.

▶ **Dormir y respetar el sueño de los demás:** dormir y reponer fuerzas es crucial. No siempre, según el alojamiento, puede realizarse de forma apta, pero es capital respetar los horarios de sueño del resto de peregrinos alojados, también los de cierre y apertura de los recintos. Para iniciar la marcha temprano, no se debe perturbar el descanso de los que quieran demorar su travesía. Por ello, se pide que las personas que deseen madrugar en demasía, dejen preparada su mochila la noche anterior para salir del dormitorio sin encender luces ni hacer ruidos.

## Qué se mete en la mochila

*Con las pautas que ofrecen las asociaciones de Amigos del Camino a quienes van a recoger sus credenciales antes de emprender rumbo a Compostela, la mochila logrará ser menos pesada:*

- ▶ **Tamaño:** puede parecer obvio, pero una mochila demasiado cargada y grande dificulta cada paso en el camino. De tamaño medio y con las prendas justas, se logra que cada kilómetro no pese un poco más, una sensación que tienen los peregrinos en su ruta hacia Santiago.
- ▶ **Equipación:** dos prendas de ropa, a lo sumo tres. La equipación básica consta de ropa interior, las botas de andar y las zapatillas de playa o chanclas; una toalla tipo gamuza que apenas pesa unos gramos; útiles de aseo mínimos; capa de agua; sombrero o gorra; el anorak o una prenda que abrigue; gafas de sol y el botiquín.

- ▶ **Atrezzo necesario:** un bordón para ayudar a caminar, sobre todo en tramos embarrados o pedregosos; y un saco de dormir, por si es necesario pasar la noche en un albergue sin camas, o en un polideportivo.
- ▶ **Consejos de higiene obligatorios:** al completar cada etapa y llegar a un albergue, el peregrino ha de ducharse y ponerse ropa limpia. Normalmente, se lava la ropa usada, para lo que debe pertrecharse de un pequeño jabón de mano. Se tiende la ropa para que se seque y que no sea, húmeda, un peso extra al día siguiente. Si en la etapa consecutiva no está seca, se colgará en el exterior de la mochila o se trasladará en una bolsa de plástico.
- ▶ **Tarjeta sanitaria y móviles:** no olvidar la primera y apagar el segundo en los albergues. Guarecer ambos de la lluvia, junto al dinero o tarjetas de crédito, en un envoltorio de plástico.

