



Unidad de Comunicación Social

Ciudad de México, jueves 27 de junio de 2019

No. 179/2019

## BOLETÍN DE PRENSA

### IMSS resalta los beneficios de caminar para tener una vida saludable

- El ejercicio físico beneficia al organismo, previene enfermedades respiratorias y del corazón, además de reducir el riesgo de cáncer
- Caminar también ayuda a disminuir episodios de depresión, estrés e insomnio

Caminar contribuye a tener un estilo de vida activo y saludable, además de que beneficia al organismo, ayuda a prevenir enfermedades respiratorias, del corazón y reduce el riesgo de cáncer, aseguraron médicos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

El Jefe del Área de Promoción y Educación en el Ciclo de Vida, Carlos Benito Armenta Hernández, afirmó que caminar no solo favorece la salud física, sino también la psicológica, al disminuir el riesgo de depresión, estrés e insomnio, padecimientos que en algunos casos suelen solucionarse al realizar ejercicio.

Recomendó practicar la caminata de tres a cinco veces por semana por lo menos, con intensidad correcta y duración variable de 15 a 60 minutos; realizarla preferentemente en la mañana o incluso en la tarde, cuando el clima es fresco y no hay tanto sol, para evitar deshidratación y quemaduras solares, o hacerla en lugares cerrados.

Señaló que está demostrado que al caminar se pierde peso corporal, se activa y fortalece el sistema cardiovascular y las articulaciones; mejora la capacidad pulmonar y la función cognitiva; baja el riesgo de complicaciones en los pequeños vasos cerebrales, lo que disminuye la posibilidad de padecer demencia en adultos mayores.



@IMSSmx



@Tu\_IMSS



Instituto Mexicano del Seguro Social



imss\_mx

El especialista del Seguro Social señaló que con la caminata se benefician todos los órganos del cuerpo porque favorece la circulación, mejora la capacidad de transportar oxígeno a los pulmones, se fortalecen los músculos de la respiración; mejora la fuerza y eficiencia de los impulsos del corazón para enviar mayor cantidad de sangre a todo el organismo.

Subrayó que antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, inclusive caminata, se recomienda hacerse un examen médico, principalmente si la persona es sedentaria u obesa; si tiene factores de riesgo para enfermedades cardíacas, de presión arterial o diabetes.

Precisó que el ejercicio debe ser sistemático, iniciarlo en forma gradual para evitar lesiones; realizar estiramientos antes y después de terminar la caminata, para que se adapte al ejercicio la estructura muscular, flexibilidad y grado de tensión de cada persona.

El doctor Armenta Hernández dijo que cada estiramiento, flexión o tensión muscular es diferente en cada persona, por lo que se debe seguir un programa de progresión gradual, de menor a mayor intensidad, para no generar tanto estrés en las articulaciones y para evitar lesiones.

Se propone que la persona mantenga una postura vertical, con los hombros erguidos, con la cabeza erecta, la espalda recta y al abdomen plano. Los dedos de los pies deben apuntar al frente y colgar los brazos a los lados. Dar pasos firmes apoyando la planta del pie en forma natural y agradable. Se debe mantener una respiración profunda, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.

Recordó que la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades crónicas como sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, pero también para otras como cáncer de mama o de colon.

Por ello, el IMSS impulsa la actividad física en los niños de seis años de edad en adelante para mejorar la circulación y la capacidad pulmonar, sin olvidar que en la infancia, el juego debe ser el principal móvil como parte del ejercicio.

--- oOo ---