



# La importancia de caminar

## Caminar para mejorar la salud vascular y reducir los síntomas de la Enfermedad Arterial Periférica (EAP)

### ¿Cómo la EAP afecta caminar?

Cuando caminas, los músculos de las piernas necesitan más oxígeno de la sangre que cuando estás sentado o de pie. Pero si tienes EAP, las arterias tienen dificultades para suministrar este oxígeno adicional. Eso se debe a que se estrechan por la acumulación de placa del colesterol y otras sustancias. El término médico para esto es **claudicación**. Las personas con EAP pueden experimentar dos tipos de dolor:

- Dolor en reposo o dolor en la noche mientras duermen
- Dolor mientras caminan

El síntoma más común de la EAP es dolor o malestar en las piernas. Puedes experimentar calambres, dolor o fatiga al caminar. Sin embargo, empezar el hábito diario de caminar (y seguir los consejos a continuación) puede ayudarte a caminar mucho más con menos dolor.

### ¿Por qué es importante caminar?

Si tienes EAP, un programa de caminatas puede hacer una gran diferencia. Caminar todos los días puede ayudar a desarrollar la **circulación colateral** (una red de vasos sanguíneos

que rodean las obstrucciones de las arterias) en tus piernas. Esto significa que puedes desarrollar nuevas vías para que la sangre mejore la circulación. Y una mejor circulación significa que tus músculos obtendrán más oxígeno y nutrientes. Esto puede reducir el dolor y la incomodidad a largo plazo si continúas con el programa de caminatas.

El objetivo de un programa de caminatas es caminar hasta el punto de sentir algo de dolor, descansar brevemente y repetir el proceso. El tiempo entre caminar y descansar puede ser corto al principio. ¡Y eso está bien! Con el tiempo, se espera que puedas caminar más antes de necesitar un descanso. Cuanto más puedas caminar, más circulación colateral podrás desarrollar. ¿Necesitas más motivación para ponerte en marcha?

Considera estos otros beneficios:

- ¡Caminar es una actividad simple, fácil y económica!
- Caminar se puede hacer a cualquier edad y no requiere un talento especial. Todo lo que necesitas es un par de buenos zapatos para caminar.
- ¡Caminar puede ser una actividad social! ¡Puedes invitar a tus amigos, familiares o a tu mascota favorita!
- Caminar es auto-gratificante. Es algo que haces por ti mismo para mejorar tu salud.

Un programa de caminatas, junto con cambios en la dieta y el estilo de vida, es clave para tratar la EAP. Sin mencionar que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón y derrames cerebrales.

### ¿Qué tipo de programa de caminatas es mejor para la EAP?

Hay dos tipos de programas de caminatas: **un programa supervisado y un programa planificado en el hogar.**

Los programas de caminatas supervisadas se ofrecen a través de centros médicos de rehabilitación cardíaca, de acondicionamiento físico, hospitales o consultorios de cirugía vascular. Por lo general, solo tienes que pagar una pequeña tarifa. Pero en algunos casos, los planes de seguro pueden cubrir este costo. Un programa típico dura de tres a seis meses. Cada semana se incluyen tres o más sesiones de caminata supervisadas en una caminadora

Para obtener más información, mira estos folletos relacionados:

- Consejos que salvan vidas sobre ... Presión arterial alta y la EAP
- Consejos que salvan vidas sobre ... Fumar y la EAP
- ¿Qué es la Enfermedad Arterial Periférica?

o pista. No hay un ritmo establecido, todo se modificará para satisfacer tus necesidades específicas. Con el tiempo, el programa te enviará notificaciones sobre tu progreso a ti y a tu médico. La investigación muestra que casi todos los pacientes mejoran sus habilidades para caminar a través de estos programas.

Es comprensible que muchas personas con

EAP no tengan acceso a programas supervisados. Esta guía te ayudará a comenzar tu propio programa de caminatas en el hogar. Incluso si eres parte de un programa supervisado, aún puede usar estos consejos para seguir caminando en casa.

*Recuerda: Antes de comenzar cualquier programa de caminatas en el hogar, habla con*

*tu médico primero.* Tu médico o especialista se asegurará de que no haya condiciones médicas que te impidan caminar con seguridad. Algunas cosas a considerar incluyen los medicamentos actuales; antecedentes de artritis; enfermedades cardíacas; y limitaciones debido al equilibrio, la postura o la pérdida de sensibilidad en los pies.

## Programa de Caminatas 101



### Cómo empezar

Antes de comenzar tu programa de caminatas, pregúntale a tu médico:

- *¿Qué tipo de zapatos y calcetines debo usar?* Un buen par de zapatos es clave para tu éxito. Es muy importante usar zapatos y calcetines que te queden cómodos y no demasiado apretados. Los zapatos que no calzan bien o se sienten dolorosos pueden afectar tu progreso.
- *¿Hay otras pruebas que necesito antes de comenzar?* En algunos casos, es posible que los pacientes deban realizar una prueba de ejercicio o una evaluación en una cinta caminadora para evaluar su capacidad para caminar.
- *¿Qué tan a menudo debo caminar o hacer ejercicio?* Tu médico puede tener instrucciones específicas sobre la intensidad del ejercicio, así como qué cantidad de tiempo y cuántas veces por semana.
- *¿Qué debería estar monitoreando?* Por ejemplo, tu médico puede indicarte que te revises los pies todos los días para ver si tienes ampollas o llagas.

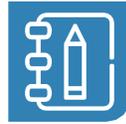


### Establecer un horario

Después de hablar con tu médico, ¡el siguiente paso es comenzar! Encuentra un momento en el que puedas usar tres o más horas semanales.

Está bien comenzar poco a poco y "caminar" durante el recorrido hasta ir mejorando. Lo más importante es que tú des el primer paso. Después de todo, caminar puede ser tan importante como tomar tus medicamentos. Al establecer tu horario de caminatas, considera:

- ¿A qué hora del día te sientes más cómodo para caminar?
- ¿Cuántas veces a la semana puedo salir a caminar de forma realista? (Cuando recién estás comenzando, es importante irlo haciendo una semana a la vez).
- ¿Con qué objetivo puedo comprometerme durante la primera semana? Luego ¿la segunda?
- ¿Dónde hay lugares en los que me sentiría cómodo caminando? Está bien cambiar los lugares donde caminas. Y no te olvides de planificar situaciones como los cambios de clima.



### Seguimiento de tu progreso

Es de gran ayuda registrar tu progreso cada una o dos semanas para ver cómo lo estás haciendo. Cuando estás empezando, trata de usar la misma ruta para que sea más fácil comparar los resultados. Para comprobar tu progreso;

- Anota el tiempo o la distancia a la que tu dolor hace que te detengas y descanses. Anótalo en tu teléfono, en una pequeña libreta, o en el [Registro de progreso de caminatas](#) que se muestra al final.
- Camina de nuevo hasta donde debas parar y descansar. Anota la hora o el lugar. Continúa este proceso a lo largo de la sesión de ejercicio.
- Asegúrate de actualizar el [Registro de progreso de caminatas](#) al final de la caminata si estabas tomando notas en tu teléfono o en una libreta.
- Si tienes acceso a herramientas como un podómetro básico, ¡éste te ayudará a registrar tus pasos!



### Beber mucha agua

Es importante beber mucha agua y mantenerte hidratado cuando caminas. Lleva un poco de agua contigo, ya sea que haga frío o calor afuera. El agua ayuda a que la sangre fluya por el cuerpo y las articulaciones se muevan sin problemas.



### Consideraciones Finales

Un programa de caminatas aumenta la velocidad, la distancia y el tiempo que puedes caminar antes de sentir dolor. Podrías empezar a notar mejoras después de dos o tres meses. Pero para algunas personas, puede tomar hasta seis meses para ver una diferencia. Con el tiempo, los beneficios del ejercicio continuarán aumentando y generando circulación colateral.

*Recuerda: Debes apegarte a tu horario de caminatas para mantener estas mejoras.*

Con suerte, sentirás que la caminata es tan útil que se volverá una parte permanente de tu vida. Establece objetivos razonables conociendo tus límites antes de comenzar el programa.

# “Caminar hasta que sientas un dolor moderado en las piernas ayuda a desarrollar la circulación colateral. Con el tiempo, esto puede mejorar los síntomas de la EAP en las piernas.”

## Tu programa de caminatas, paso a paso

### PASO 1: Calentamiento



Como con cualquier ejercicio, es una buena idea calentar por lo menos de cinco a 10 minutos antes de comenzar. Comienza con una caminata muy lenta y fácil. O haz algunos estiramientos, enfocándote en los músculos de los muslos y las pantorrillas.

### PASO 2: Caminar



Comienza a caminar y aumenta el ritmo hasta que alcances un nivel moderado de dolor. Usa la **Escala del Dolor al Caminar** como guía. El dolor moderado es un 3 o 4 en la escala; puede sentirse como un espasmo muscular, un calambre o tensión. Caminar hasta que sientas un dolor moderado en las piernas ayuda a desarrollar la circulación colateral. Con el tiempo, esto puede mejorar los síntomas de la EAP en las piernas.

Trata de caminar a un ritmo que te cause un dolor moderado durante al menos tres a cinco minutos. Si puedes caminar más de cinco minutos sin dolor en las piernas, es posible que debas aumentar la velocidad. Si no puedes caminar más rápido, intenta subir una colina o cambia la velocidad de la caminadora a una configuración más desafiante. Si estas opciones no son posibles, intenta caminar un poco más.

### PASO 3: Parar y Descansar



Deja de caminar luego de que alcances un nivel de dolor de 3 o 4 y no puedas caminar más. Descansa hasta que el dolor desaparezca. Esto puede tomar varios minutos. *Si tienes dolor en el pecho al caminar que no desaparece al descansar, comunícalo con tu médico de inmediato.*

### PASO 4: Caminar, detenerse, descansar y repetir



Una vez que el dolor haya desaparecido, repite el patrón de caminar/parar varias veces. El objetivo es caminar durante un total de 50 minutos durante cada sesión. Esto no incluye los descansos. Cuando comiences por primera vez tu programa de caminatas, está bien establecer una meta de 10 a 20 minutos. Trata de acumular hasta 50 minutos agregando de tres a cinco minutos a tu sesión cada semana. Si puedes comprometerte a caminar todos los días, tu resistencia mejorará cada vez más. Esta es una excelente señal de mejoría. Continúa aumentando tu circulación colateral desafiándote a ti mismo. Por ejemplo, si descubres que puedes caminar de 8 a 10 minutos sin llegar a un nivel de dolor de 3 o 4, es hora de aumentar la velocidad o la distancia. Recuerda prepararte para el éxito: Bebe agua antes y después de hacer ejercicio. ¡Usa ropa y zapatos cómodos para que tu ejercicio se lleve a cabo sin contratiempos!

### PASO 5: Enfriar y Estirar



Termina tu caminata haciendo estiramientos suaves de las piernas, de los músculos de los muslos y las pantorrillas durante al menos cinco a 10 minutos. Estirarse después del ejercicio ayuda a reducir los dolores musculares. Cuando hayas terminado, registra tu sesión en el **Registro de progreso de caminatas**

## ESCALA DEL DOLOR AL CAMINAR

Usa esta escala de cinco puntos para ayudarte a determinar tu nivel de dolor.

1

= Sin dolor

2

= Inicio del dolor

3

= Dolor leve

4

= Dolor moderado

5

= Dolor severo

# Consejos prácticos

- Pídele a un amigo o familiar que camine contigo. Te ayudará a pasar el tiempo y te motivará a seguir adelante. ¡También será bueno para su salud!
- No te desanimes si no puedes caminar mucho al principio. Alcanzar tus metas lleva tiempo. Prueba diferentes rutas para que tus paseos sean más interesantes. Si caminas solo, lleva tu teléfono u otro dispositivo para poder escuchar música, podcasts o libros mientras haces ejercicio.
- Si pierdes una cita para caminar, no te estreses. Simplemente vuelve a tu horario habitual lo antes posible.
- Usa el **Registro de progreso de caminatas** proporcionado o haz uno propio.
- Si es necesario, trae un dispositivo de asistencia o una silla para que siempre tengas un lugar para sentarse y descansar.
- Lleva contigo un reloj y un podómetro para ayudarte a llevar un registro de tus pasos y el tiempo.

Recuerda, tu mereces disfrutar de la mejor salud posible. Tómame el tiempo para caminar por tu bienestar.

## Registro de progreso de caminata

**Mi punto de inicio:** Actualmente camino \_\_\_\_\_ cuadras o por \_\_\_\_\_ minutos antes de sentir dolores en las piernas o calambres. Actualmente tengo que hacer \_\_\_\_\_ paradas para descansar y llegar a \_\_\_\_\_ (lugar).

**Meta:** \_\_\_\_\_

*Ejemplos: Quiero caminar \_\_\_\_\_ (distancia) en \_\_\_\_\_ (minutos) o antes de detenerme. Quiero caminar \_\_\_\_\_ cuadras sin hacer más de \_\_\_\_\_ paradas.*

Semana _____	Caminata 1	Caminata 2	Caminata 3	Caminata 4
Fecha				
Hora de inicio				
Hora al culminar				
Tiempo total				
Número de paradas para descansar				
Distancia recorrida/ruta				
Comentarios, pensamientos o problemas				

## Preguntas para tu médico

Es importante trabajar en estrecha colaboración con tu médico sobre tu diagnóstico y tratamiento. Puedes traer este formulario contigo como ayuda para hablar con tu médico sobre cualquier pregunta o inquietud que puedas tener.




---



---



---



---



---



---



---



---

