

# Caminar

Caminar es una de las mejores formas de controlar el dolor y contribuir a la recuperación de forma natural. A la mayoría de las personas se las insta a caminar los días siguientes a una cirugía. Asegúrese de seguir todas las instrucciones relacionadas con soportar peso que el equipo de atención médica le dé. Caminar con frecuencia una distancia corta puede ayudarlo a recuperar la fuerza y la energía física, y a prepararse para retomar de forma segura e independiente sus actividades diarias. Es un excelente ejercicio aeróbico y, sobre todo, es una muy buena manera de aliviar el dolor después de una cirugía.

## PLANIFIQUE CON TIEMPO

Si no hacía actividad física antes de la cirugía o no ha hecho actividad física desde que la tuvo, comience con un programa lento y progresivo de caminatas. Progresivo significa ir aumentando de a poco el tiempo que camina.

Al regresar a casa después de la cirugía, divida las caminatas diarias en caminatas más cortas. El objetivo es que camine 30 minutos al día. Aumente la velocidad y el tiempo que camina a medida que su cuerpo se lo permita.

Es aconsejable crear un cronograma diario de caminatas. La tabla que aparece a continuación es un calendario de actividad física que se ofrece como ejemplo. Considere la posibilidad de configurar un recordatorio en su celular, tableta o computadora, o utilice un podómetro, como FitBit™ o Apple Watch™.

A medida que se recupere, considere continuar con un programa de caminata normal.

## EJEMPLO DE CRONOGRAMA PROGRESIVO DE CAMINATAS

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

Basado en recomendaciones del National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)

Recuperación después de una cirugía

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](http://heart.org) para obtener más información sobre los beneficios que obtiene al caminar.



## 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.

