

## **Salud, ejercicio y Nordic Walking**

### **Autores:**

**Arie Santolaria, Marta\***, Santolaria Aisa, M<sup>a</sup> Concepción\*\*, Calvo Cebollero, Isabel\*\*\*

Pastor Mena, Gerardo\*\*\*\*

\*Estudiante de Enfermería, \*\*Supervisora de Hemodinámica, \*\*\* Jefe de Sección de Hemodinámica, \*\*\*\* Jefe de Servicio de Cirugía Vascolar

Hospital Universitario Miguel Servet, Zaragoza (España)

### **Resumen**

La aparición de distintos estudios nos muestra cada día la enorme repercusión que el ejercicio tiene sobre nuestra salud. Actualmente, y pese a que vivimos en una sociedad que tiende al sedentarismo, se están tomando cada vez más medidas para fomentar la actividad física. Esto, junto con una buena dieta completa los tratamientos tradicionales, y hace que mejore el estado de salud del paciente.

Hay que saber que el ejercicio se ha de utilizar tanto para la prevención de enfermedades, como para frenar el desarrollo de las mismas, por lo tanto va dirigido tanto a personas sanas como enfermas.

Existe un tipo de ejercicio, el Nordic Walking, que presenta numerosas ventajas frente a otras actividades como la marcha o el footing. Tiene la peculiaridad de que se realiza con bastones, y es precisamente esta característica la que permite movimientos concretos, más amplios y que precisan de la actividad de más músculos y articulaciones. Todo esto beneficia a distintos aparatos: respiratorio, cardiovascular o locomotor.

### **Abstract**

The appearance of different studies shows us the big impact that exercise cause about our health. Actually, and even though we live in a society which tend to sedentary life, it is having more and more measures in order to encourage physical activity. Exercise accompanied by a good diet, complete de traditional treatments, and it makes that patient's state of health get better.

We should know that exercise shall be used both for prevention of diseases and for prevent de development of them, that is why exercise is intend both for healthy and for ill people.

There is a kind of exercise, Nordic Walking, which offers us a lot of benefits against other activities like walking or footing. It in characterised by the fact that it is made with walking stiks, and it is this quality, which let us to make concrete movements, with more amplitude and which need the activity of more muscles and articulations. All of that has benefits to different systems: respiratory, cardiovascular or locomotor.

## **Salud, ejercicio y Nordic Walking**

El ritmo de vida actual así como la modificación de nuestras costumbres y hábitos alimenticios, ha favorecido enormemente a que se dé un proceso de sedentarización de la población (1).

Pocas son las personas que a día de hoy nieguen la relación entre el ejercicio físico y un mejor estado de salud. Numerosos estudios refuerzan esta creencia de que el ejercicio es positivo para nuestro organismo y muy favorable para el sistema cardiovascular. Cada vez son más los países que utilizan estrategias y políticas que fomenten la actividad física (1).

El médico Jeremy Morris, realizó uno de los primeros estudios epidemiológicos, que fue desarrollado en Inglaterra. Comparó trabajos de empleados públicos de Londres que exigían movimiento con trabajos que se realizaban sentados. Los conductores, que permanecían siempre sentados, tuvieron un 35% más infartos de miocardio que los guardas.

Posteriormente, el Dr. Paffenbarger, comprobó tras estudiar durante 30 años a los estudiantes de la Universidad de Harvard, que aquellos alumnos que tras acabar la universidad siguieron practicando deporte vivieron más años y sufrieron un 40% menos de infartos de miocardio que los alumnos que no realizaban ningún ejercicio.

Otro importante estudio epidemiológico prospectivo realizado en Estados Unidos con más de 70.000 enfermeras demostró que las mujeres que anduvieron más de 3 horas semanales durante más de 8 años tuvieron un 35% menos enfermedades coronarias que sus compañeras sedentarias.

Tras la realización de diversos estudios epidemiológicos se ha establecido una fuerte relación entre actividad física y salud cardiovascular.

El sedentarismo pasa a ser considerado un fuerte factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Además el tabaquismo, las dislipemias, la hipertensión arterial, el sedentarismo, la diabetes, el estrés mental y la obesidad son factores de riesgo que también facilitan la aparición de dichas enfermedades

En la actualidad tanto el ejercicio físico como la dieta son considerados elementos fundamentales para la prevención y curación de enfermedades, y se aplican complementando a los tratamientos tradicionales (2).

Entre las ventajas de un ejercicio moderado realizado con regularidad (como podría ser caminar), encontramos la corrección de problemas de salud como:

- Disminución de la frecuencia cardíaca y aumento del volumen de eyección del corazón
- Disminución de la TA en pacientes hipertensos

- Puede revertir la hipertrofia del ventrículo izquierdo producida como consecuencia de la hipertensión y la obesidad.
- Aumenta el tono parasimpático, disminuyendo la posibilidad de que aparezcan arritmias graves.
- Disminuye el riesgo de infartos y otras enfermedades vasculares, debido a que mejora la disfunción endotelial
- Mejora la captación de oxígeno en los tejidos gracias al aumento del número de mitocondrias
- Mejora el estado de ánimo, y disminuye la incidencia de síndrome depresivo.
- Se produce una mejora en la capacidad funcional, de la autosuficiencia, de la autopercepción de salud y de la calidad de vida.
- Si además de ejercicio llevamos a cabo un cambio de hábitos alimenticios, basado principalmente en la disminución de la ingesta de calorías en la dieta, se pueden producir cambios en la composición y distribución de la grasa corporal. Aumenta el HDL, y disminuye el colesterol total, LDL y los triglicéridos, si se acompaña de una dieta baja en grasas. El ejercicio es una buena manera de combatir contra la obesidad (3).

Pero además de todos estos aspectos positivos, la actividad física posee grandes cualidades para la prevención de enfermedades. La prevención es un punto clave en el ejercicio de la enfermería, por lo que debemos conocer bien los siguientes aspectos para aplicarlo posteriormente en nuestros consejos sanitarios.

- Prevención del desarrollo de hipertensión arterial
- Aumenta la sensibilidad de los tejidos a la insulina retrasando en algunos casos la aparición de Diabetes tipo II
- Gracias a la influencia del ejercicio sobre el sistema fibrinolítico, previene la formación de trombos en los vasos mejorando la circulación (3).

Una vez que conocemos las ventajas del ejercicio físico nos preguntamos cuales son las principales causas que impulsan a la gente a llevarlo a cabo. En función de factores como la edad, el sexo, o factores ambientales (como la familia, amigos, programas de salud, ect.), vemos que la motivación de la población para la práctica de actividad física varía.

Cuanto mayor es la persona en cuestión, menor es por lo general el interés en la práctica de ejercicio.

La motivación para hombres y mujeres también es diferente. El componente social estimula en mayor medida a los hombres que las mujeres. El hombre orienta más el ejercicio hacia la competición y las actividades de carácter grupal, mientras que la mujer encuentra motivos

para realizar ejercicio en la salud, la forma física, el aumento de la seguridad o la apariencia física (4).

Existe un ejercicio, poco conocido en España, pero muy instaurado en diferentes países europeos: la Marcha Nórdica o Nordic Walking.

Esta práctica se caracteriza, principalmente, por la utilización de bastones en la marcha. Estos bastones están especialmente preparados y diseñados, adaptándolos en función de cada persona.

El origen del Nordic Walking se remonta a los años 30. Apareció en Finlandia como entrenamiento alternativo de los esquiadores de fondo en periodos de verano, pero hubo que esperar a los años 80 para que fuera considerado un ejercicio que pudiera ser accesible a cualquier persona. El empuje definitivo llegó en los 90 cuando, a raíz de un estudio realizado por unos estudiantes finlandeses sobre la técnica del sky y la combinación de esta con diversos ejercicios. Tras este trabajo de investigación, un comerciante finlandés creó bastones específicos de marcha nórdica. Actualmente, se trata de una práctica muy extendida, especialmente en los países nórdicos y centroeuropeos (5).

Dentro de la Marcha Nórdica existen diferentes técnicas: la Original, la De los 10 pasos y la ALFA. Nos vamos a centrar en esta última, puesto que debido a sus características consideramos que es la más completa y la que más beneficios reporta a nuestra salud.

El nombre de esta técnica proviene de las principales características de la misma, y cada una de las letras es la inicial de los pilares en los que se basa:

- Andar derecho: Tanto las piernas, como la pelvis, como la columna vertebral deben estar rectas. Esto nos proporciona una correcta colocación de la columna vertebral, así como la corrección de malas posturas.
- Largos los brazos: para que esto sea posible los bastones deberán ir adaptados a cada persona en función de la altura, y trataremos de que permanezcan estirados.
- Formar un triángulo con el bastón: esto se hace para que el estiramiento de los brazos sea efectivo. El ángulo, de unos 55-60º, se formará con la pierna delantera, la trasera y los bastones.
- Adecuar el paso. El paso variará en función de la persona, y estará relacionado con la amplitud de los brazos (6).



Los anteriormente nombrados beneficios son tanto corto como a largo plazo, e influyen en diferentes variables como la frecuencia cardíaca, la presión arterial, el consumo de oxígeno o la calidad de vida.

Se trata de una técnica muy completa que aporta más beneficios que la marcha sin bastones o el footing (7).

En primer lugar, casi cualquier persona puede practicar el Nordic Walking, ya que se trata de una técnica segura que permite la adaptación de la misma en función de las capacidades o físicas de cada persona.

La combinación de movimiento del tronco superior y las extremidades inferiores, completan otros ejercicios como la marcha sin bastones, además de favorecer la coordinación. Además existen estudios que demuestran que aumenta el consumo de oxígeno, el gasto calórico y la frecuencia cardíaca, lo que influye positivamente en la resistencia cardio-respiratoria, la fuerza y resistencia muscular, y la composición corporal. Todo esto mejora a largo plazo el estado de salud del individuo.

Los beneficios motores son también muy notables, a la corrección de posibles malas posturas se le une la baja incidencia de lesiones. Esto se debe a que el peso y la carga se distribuyen gracias a la utilización de los bastones.

Por último, está demostrada la influencia que tiene el Nordic walking en el estado de ánimo, aspecto que se puede utilizar en pacientes con baja autoestima o problemas psicológicos tales como la depresión (6).

Para terminar y a modo de conclusión, considero que debemos de tener en cuenta, debido al papel que jugamos en la salud de las personas, las diferentes alternativas que podemos ofrecerles a los pacientes. Conocer y saber explicar los beneficios de técnicas que aportan tantas cosas positivas depende de nosotros, y del mismo modo que adaptamos una dieta en función de la patología concreta de cada individuo, debemos saber adaptar nuestras recomendaciones en cuanto al ejercicio físico.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Wanner M, Martin-Diener E, Baurer GF, Stamm H, Martin BW. Allez hop, a national programme for the promotion of physical activity in Switzerland: what is the evidence for a population impact after one decade of implementacion? Br J Spots med. 2010.
2. Oromí J. Ejercicio físico y salud. Med integral 2003; 41 (3): 115-7
3. ¿Por qué debemos promover la actividad física en la población? 8º Internacional de Enfermería por internet. 2013, Federación argentina de cardiología.
4. Stuart AJ, López CJ, Granado A. Conocimientos formativos básicos para una Educación Física saludable. Estud. pedagóg., Valdivia, v. 38, n. 1, 2012.
5. Martínez RI, García O, Serrano V. Nordic Walking y la salud: una revisión descriptiva. Cuadernos de Psicología del Deporte, 2011, Vol 11, num. 2, supl 115-211.
6. Martínez RI. Alfa 247: un modelo de aprendizaje diferenciado para la enseñanza del Nordic Walking. Rev de Investigación en educación, nº7, 2010, pp. 123- 130.
7. Tschentscher M, Niederseer D, Niebauer J. Health benefits of Nordic walking: a systematic review. Am J Prev Med. 2013 Jan; 44(1): 76-84.