





SE HACE
SALUD
AL
ANDAR





DR. IÑAKI FERRANDO

SE HACE
SALUD
AL
ANDAR

 *Editorial El Ateneo*

la esfera  de los libros

Ferrando, Iñaki

Se hace salud al andar / Iñaki Ferrando. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo ; Madrid : La esfera de los libros, 2016.

272 p. ; 23 x 15 cm.

ISBN 978-950-02-9892-6

1. Autoayuda. 2. Cuidado de la Salud. I. Título.
CDD 158.1

Se hace salud al andar

© José Ignacio Ferrando Morant, 2015

© La Esfera de los Libros, S. L., 2015

Derechos exclusivos de edición en castellano para la Argentina, Uruguay, Paraguay, Ecuador, Perú y Bolivia

Obra editada en colaboración con La Esfera de los Libros - España

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2016

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel: (54 11) 4943 8200 - Fax: (54 11) 4308 4199

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

1ª edición en España: marzo de 2015

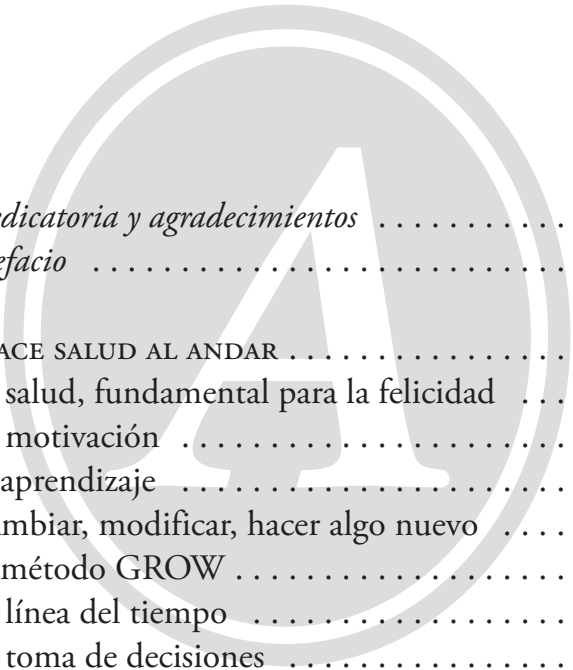
1ª edición en Argentina: julio de 2016

ISBN 978-950-02-9892-6

Impreso en El Ateneo Grupo Impresor S. A.,
Comandante Spurr 631, Avellaneda,
provincia de Buenos Aires,
en julio de 2016.

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.
Libro de edición argentina.

Índice



<i>Dedicatoria y agradecimientos</i>	11
<i>Prefacio</i>	13
I. SE HACE SALUD AL ANDAR	19
La salud, fundamental para la felicidad	24
La motivación	29
El aprendizaje	37
Cambiar, modificar, hacer algo nuevo	45
El método GROW	53
La línea del tiempo	55
La toma de decisiones	56
2. POR QUÉ VALE LA PENA CAMINAR Y DE QUÉ ME	
PUEDO FIAR: CIENCIA Y SALUD	57
La salud y los factores que la determinan	58
Salud y medio ambiente	65

3. EL EJERCICIO FÍSICO: ESENCIAL EN CUALQUIER	
PROYECTO VITAL	67
Ejercicio físico y salud	67
Ejercicio físico y mujer	75
Ejercicio físico y cerebro	78
Ejercicio físico y aparato locomotor	90
Ejercicio físico y corazón	98
Ejercicio físico y respiración	104
Ejercicio físico y aparato digestivo	119
Ejercicio físico y descanso	112
Ejercicio físico y dignidad	114
Ejercicio físico y venas	115
4. VIDA COTIDIANA Y ACTIVIDAD FÍSICA	119
Testimonios	121
Caminar y dieta	128
Cómo caminar nos ayuda a mantener nuestro peso o a perder el que nos sobra	139
La pirámide nutricional	142
5. EL CAMBIO COMIENZA CON LA HUMILDAD DEL PRIMER PASO: LO VOY A HACER	147
Primero lo primero. Los requisitos previos: vestimenta, zapatillas, estiramientos y calentamiento	147
Plan de acción: establecer las caminatas	156
Evaluación	206
Las cuatro estaciones: todas son vitales para caminar	208

6. LA EVALUACIÓN: SOLO EXISTE LO QUE SE MIDE. LAS	
COMPARACIONES NO SON ODIOSAS	229
Medir es conocer mejor lo que acontece	229
El podómetro	239
El ejercicio de bajo impacto	243
Ingresos y gastos de nuestro organismo	243
Cartilla del caminante	245
7. LA RUEDA SIN FIN. OTRAS FORMAS DE CAMINAR	
Y EN CUALQUIER LUGAR	259
Andar en el puesto de trabajo.	
<i>Camina et labora</i>	260
Una «paga extra» para la salud	261
Rutas de senderismo y caminatas en la	
naturaleza	270
Decálogo para mantener la salud y el bienestar	271



Dedicatoria y agradecimientos

Gracias a la vida, que me ha permitido comunicarme con humildad entusiasta con los lectores y lectoras de este libro. Para ellos, para ellas, mi más profundo agradecimiento. Ningún libro tiene sentido si no se escribe para ser leído por otros. Solo los cerebros evolucionados producen gran parte de su actividad para relacionarse con los demás, y un libro es un elemento básico de comunicación interpersonal.

Gracias a mi familia. En primer lugar, a Mari Carmen, mi esposa, asesora diligente y discreta, cariñosa y eficiente, tolerante y vigorosa en la positividad de sus recomendaciones, siempre oportunas, atinadas, serenas y certeras; gracias por quererme. Gracias a nuestros hijos, que me han otorgado una visión más grata de mis excesos verbales. No olvido a los que ya no están físicamente pero que permanecen en mis recuerdos. También agradezco a mis hermanos que son referentes inolvidables de mis años de aprendizaje vital infantil y juvenil.

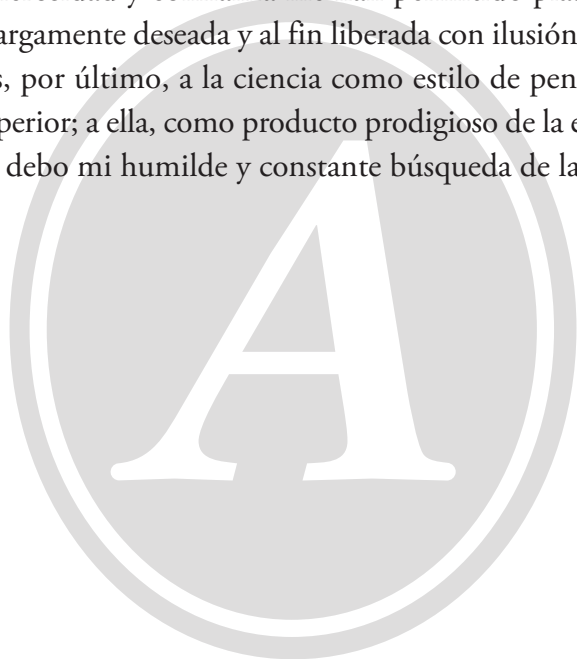
Gracias a mis maestros y profesores y a todos aquellos que me han ayudado a mejorar mis conocimientos y actitudes: su concur-

so generoso y solidario me mostró el camino de la pedagogía comunicacional. También a mis colegas, de los que he aprendido enormemente en cada conversación que hemos mantenido.

Gracias a Sanitas por permitirme desarrollar mi vocación de comunicador y de promotor de la salud. Gran parte de mi experiencia se la debo a las personas que la forman.

Gracias al equipo de La Esfera de los Libros, que con su paciencia, generosidad y confianza me han permitido plasmar una inquietud largamente deseada y al fin liberada con ilusión extrema.

Gracias, por último, a la ciencia como estilo de pensamiento humano superior; a ella, como producto prodigioso de la evolución humana, le debo mi humilde y constante búsqueda de la verdad.



Prefacio

Caminar o no caminar, esta es la cuestión. Cambiar o no cambiar, esta es también la cuestión y, quizá, la pregunta clave. ¿Quiere usted cambiar de verdad? ¿Está dispuesto a modificar cosas cotidianas que pueden costar? La vida es cambio permanente. Nada permanece inalterado con el paso del tiempo. «Lo nuestro es cambiar», y de hecho lo hacemos de forma continuada. El cambio está arraigado en todo lo que está vivo y nosotros, como seres vivos y humanos, nos transformamos. Se puede cambiar para bien y para mal. Así, valoramos las cosas según nuestros deseos y los resultados que obtenemos en el cambio. Solo es o está inamovible lo desvitalizado. Lo muerto. Hay cosas que no cambian, incluso algunas no deberían cambiar nunca. En las páginas que siguen vamos a tratar de cambios positivos, humanos, posibles. Comentaremos experiencias de personas que han modificado actitudes que no resultaban valiosas para su vida; más bien eran negativas, y mediante cambios consiguieron sentirse mejor y más felices. Narraremos testimonios y veremos formas de alterar los estilos de vida y los hábitos cotidianos que son perjudiciales para la salud, bastión fundamental del bienes-

tar, pero también abordaremos maneras de mejorar la salud y de obtener niveles de felicidad superiores. Explicaremos y daremos razones de por qué se debe cambiar, según nuestro humildísimo criterio vital, y relataremos sus beneficios.

En este libro en el que ahora inicia su lectura, mejor diría su andadura, vamos a dar las claves para andar y adelgazar o, por ser más exactos, para caminar y tratar de adaptar el peso de nuestro organismo a las condiciones más adecuadas a nuestros deseos y a una realidad saludable. Daremos razones y también —por qué no decirlo— opiniones de por qué hay que cambiar. Si cambiar es una de las esencias de la vida y la mayoría de nosotros ha decidido vivir, entonces debemos modificar algunas cosas, sobre todo aquello que no nos satisface.

Vamos a ver que se puede si se quiere, aunque en ocasiones resulte difícil. Nos ayudarán la medicina y la psicología, pero también —y mucho— el sentido común y las ganas de vivir.

Iniciemos juntos, uno al lado del otro, este camino que solo depende de algo tan natural como ANDAR.

Los médicos suelen recomendar la realización de ejercicio físico como una de las maneras más sencillas de incorporar hábitos cotidianos saludables. Yo mismo como médico he recomendado en muchas ocasiones caminar como una forma óptima de mejorar la salud en general. Caminar es la forma más barata de hacer ejercicio físico. Y es tan humana e innata que no se necesita prácticamente ningún tipo especial de aprendizaje técnico, como sí se requieren para otro tipo de actividades y deportes competitivos o recreativos. Caminamos desde muy pequeños y casi hasta el final de nuestras vidas, con la única excepción de cuando sufrimos accidentes de diversa índole.

No debemos tener duda: caminar diariamente durante algún tiempo hará que nuestra salud general se beneficie de forma ex-

traordinaria. Tiene muchas ventajas frente a otras formas de hacer ejercicio, pues en él se presenta un menor número de lesiones y accidentes. Ninguna, prácticamente, si se compara con los deportes colectivos de competición en los que existen contactos y exigencias físicas a veces exageradas, o incluso comparado con el correr, en donde las articulaciones de nuestro organismo, especialmente las rodillas, las caderas, los tobillos y la columna vertebral, sufren un impacto importante en cada zancada. Para personas en edades medias de la vida, en las que la prudencia inteligente pero ilusionada debe guiar las elecciones y decisiones vitales, resulta fantástico andar regularmente como forma de hacer ejercicio físico de forma saludable.

Caminar es una de las actividades cotidianas más recurrentes. Nos movemos de un lugar a otro andando. También lo hacemos en nuestras tareas diarias. Con independencia de los medios de transporte que se han impuesto en nuestra sociedad, caminar es nuestro mecanismo básico.

La sedentarización es una de las características de la sociedad industrializada de nuestros días. La incorporación de tecnologías diversas que permiten la realización de tareas con una menor participación de la actividad y movilización física de las personas provocan cambios en los hábitos diarios, que son los causantes de algunos de los más importantes problemas de salud en la actualidad.

Sin entrar a realizar juicios de valor sobre este hecho, resulta evidente que en un gran porcentaje de la población actual las actividades laborales y recreativas han ocasionado la modificación de conductas habituales de las personas, y uno de los cambios más notables ha sido, en general, la reducción de la actividad física y, en concreto, la disminución de la cantidad de tiempo que se camina.

De todo lo anterior colegimos que uno de los instrumentos de mejora de nuestra sociedad en términos de salud y bienestar, y también de cada uno de nosotros como individuos pertenecientes a ella y como seres únicos e irrepetibles que somos, debe ser recuperar hábitos positivos y saludables. Y caminar más es uno de ellos.

Este libro quiere ser una humilde aportación para ayudar a todas aquellas personas que quieran mejorar su salud y también, por qué no decirlo, su aspecto. Y para ello el caminar es un elemento fundamental.

Lector, lectora: a lo largo de estas páginas trataremos de convencerle, con cordialidad aunque con pasión y entusiasmo. Veremos que andar puede ser un elemento clave para modificar nuestras costumbres diarias. Es bien sabido que al alcanzar ciertas edades las personas iniciamos una especie de regresión de diversas facultades tanto físicas como mentales y que, incorporando un hábito tan sencillo y económico como caminar, podemos mejorar globalmente. Me arriesgo a parecer un embaucador pronunciando estas palabras, pero hay algo que me sostiene al decirlo: la ciencia. Y es que hay muchos trabajos e investigaciones que así lo prueban. La ciencia y sus aplicaciones están *vacunadas* contra la charlatanería; aquella suele ser humilde en sus afirmaciones, aunque categórica y rigurosa.

No dejaremos de tratar algunos temas fascinantes, como las mejoras mentales que se producen al andar y sus múltiples beneficios para la salud. Daremos pautas prácticas para incorporar al día a día de cualquier lector el hecho de caminar más, mejor y de forma más divertida.

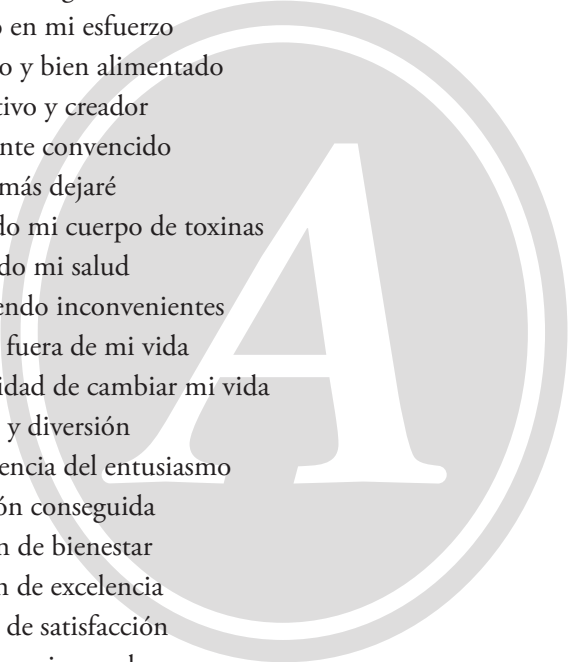
Finalmente, aunque no por ello menos importante, debe destacarse de forma patente y clara que cambiar de hábitos y lograr adelgazar o mantener un peso razonable no se consigue solamente

caminando. Se deben incorporar una serie de modificaciones que pueden resultar difíciles de aplicar de manera simultánea, pero que, si se logran, hacen que realmente el lema principal de este libro resulte cierto: *camine y adelgace*. Y ese hábito que se debe combinar con el caminar es seguir una dieta saludable. No se adelgaza solamente por medio del ejercicio físico, sino que además hay que incorporar modificaciones dietéticas racionales y saludables.

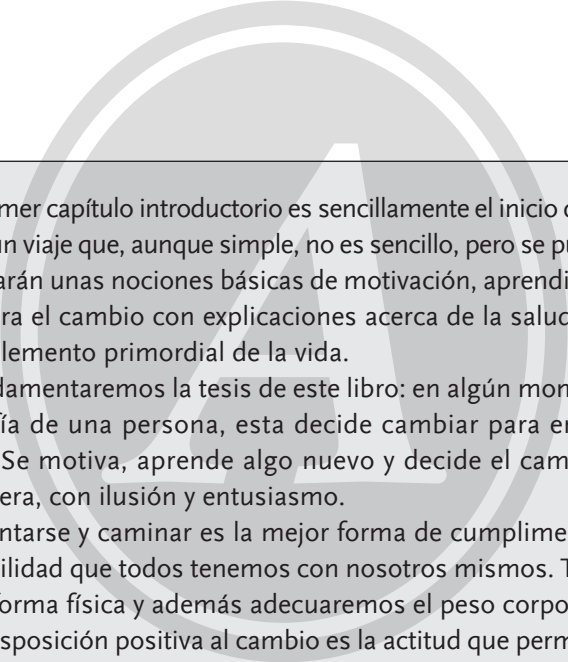
Este binomio —caminar y comer racionalmente— es la base fundamental para lograr adelgazar. Son además dos cosas inseparables. La comida nos proporciona la energía para vivir y caminar, así como para realizar las tareas del día a día. Tanto caminar como realizar las múltiples tareas de la vida cotidiana implican consumo de energía. Esta suerte de contabilidad biológica es la responsable en su mayor parte del peso del cuerpo. Con una sencilla aritmética se entiende cualquier modificación de peso: cuanto más ejercicio físico realizo (camino), más calorías gasto; cuantos más alimentos controlo, menos energía almaceno.

Así que ¡a caminar! Pues, como veremos, se hace salud al andar, y de esta manera nos encontraremos mejor y más satisfechos.

EL ABECEDARIO DEL CAMINANTE ILUSIONADO

- 
- A ando todos los días
B bien pertrechado de alegría
C con pasión, con mucha ilusión
D dando los primeros pasos
E en cualquier lugar adecuado
F frío o calor haga
G generoso en mi esfuerzo
H hidratado y bien alimentado
I imaginativo y creador
J jovialmente convencido
K kilos de más dejaré
L limpiando mi cuerpo de toxinas
M mejorando mi salud
N no poniendo inconvenientes
Ñ ñoñerías fuera de mi vida
O oportunidad de cambiar mi vida
P progreso y diversión
Q quintaesencia del entusiasmo
R realización conseguida
S sensación de bienestar
T tentación de excelencia
U universo de satisfacción
V vivencias enriquecedoras
X éxito alcanzaré
Y y como siempre haré
Z ¡zas!, a caminar

SE HACE SALUD AL ANDAR



Este primer capítulo introductorio es sencillamente el inicio de un camino, de un viaje que, aunque simple, no es sencillo, pero se puede hacer.

Se darán unas nociones básicas de motivación, aprendizaje y decisión para el cambio con explicaciones acerca de la salud y su valor como elemento primordial de la vida.

Fundamentaremos la tesis de este libro: en algún momento de la biografía de una persona, esta decide cambiar para encontrarse mejor. Se motiva, aprende algo nuevo y decide el cambio un día cualquiera, con ilusión y entusiasmo.

Levantarse y caminar es la mejor forma de cumplimentar la responsabilidad que todos tenemos con nosotros mismos. Tendremos mejor forma física y además adecuaremos el peso corporal.

La disposición positiva al cambio es la actitud que permitirá lograr el objetivo.

Así que ¡adelante, a caminar! A caminar hasta encontrarnos con la felicidad.

Andar es tan natural que no hacerlo nos resulta chocante y extraño. Es un logro personal asombroso. ¿Recuerda el momento en que apren-

dió a andar o en que lo hicieron sus hijos u otros niños? En general no le damos importancia; es tan obvio, evidente, «lógico», que no hacerlo suele significar que algo extraño —o peor, algo malo— pasa. Si no puedo andar tendré que ir al médico para ver qué me ocurre.

Andar o caminar tal y como lo hacemos las personas es patrimonio de los seres humanos y una de las características distintivas de nuestra especie: solo el *Homo sapiens* es capaz de caminar con sus dos piernas o miembros inferiores de forma tan eficaz y única.

Los seres humanos estamos hechos para movernos, diseñados por la naturaleza para el movimiento y la acción. Solo está vivo lo que se mueve, lo que está activo. Y los seres humanos no somos una excepción. Nuestra osadía como especie alcanzó una de sus cimas evolutivas más extraordinarias al incorporar, a nuestra forma de movernos, caminar erguidos y liberar las manos. No sabemos muy bien cómo sucedió, pero el hecho es que caminamos sobre nuestras dos piernas, y nuestros brazos y manos se liberaron para poder realizar sublimes actividades de otra índole, desde tocar el piano o el violín a sencillamente oponer el pulgar al resto de dedos de la mano y establecer el instrumento «tecnológico primigenio de la naturaleza» más extraordinario y colosal: *la pinza inteligente*, principio diferenciador de nuestra humanidad manipulante (el término se refiere al hecho de usar las manos y manejar y controlar cosas a voluntad, no tiene implicación política). Al liberar los miembros superiores, la especie humana goza de nuevas oportunidades y alternativas vitales, pues usa los miembros inferiores para otras actividades decisivas y únicas: caminar, andar, deambular, ir de un lado para otro. Esa es nuestra razón de ser básica: trasladarnos de un lugar a otro, ir de aquí hacia allá. Movernos.

Aunque insistir en ello pueda resultar una obviedad, andar es una actividad fundamental para las personas. Solo los que no pue-

den hacerlo son conscientes de lo maravilloso que es poder desplazarse por casi cualquier lugar de forma autónoma moviendo la pierna derecha e izquierda de manera alternativa y a distintas velocidades.

Es cierto que hay personas más activas que otras: individuos que parece que no van a parar nunca, que se están moviendo siempre. Otros son más relajados, incluso más pasivos, pero cuando algo interesa o motiva todos nos ponemos en marcha. Y creo que, si no todos, sí una inmensa mayoría de nosotros estaría de acuerdo en decir que la salud es una de las cosas más importantes de nuestras vidas, si no la más, porque aunque la coplilla popular diga «salud, dinero y amor», sin salud no puede disfrutarse del amor y del dinero.

En este libro vamos a tratar de convencer a nuestros lectores de que caminando se puede cuidar la salud y se puede ayudar —y digo muy claramente «ayudar», lo que implica que se necesitan algunas cosas más— a perder peso, es decir a adelgazar y conservar un peso determinado. Y conviene advertirlo ya: más difícil que perder peso es mantener la reducción conseguida. Como en tantas otras actividades humanas, llegar puede resultar dificultoso, pero lo realmente difícil es quedarse. Para eso estamos aquí, para ayudar desde estas páginas, asistir, acompañar y hacer equipo con cualquiera que se atreva a decir: «Yo lo puedo conseguir»; este lema se puso de moda con la campaña de Obama en las presidenciales de los Estados Unidos, convirtiéndose casi en un mantra (filosofía oriental) o un meme (lo que algunos antropólogos dicen que transmitimos culturalmente de unos a otros): **PODEMOS O YO SÍ QUE PUEDO** o, de forma más realista, **YO LO VOY A INTENTAR**.

Pero, además, entre las variadas osadías o propuestas audaces que estoy dispuesto a compartir desde estas páginas, hay una

razón que yo considero fundamental en la vida y que se refiere a la felicidad. Y digo esto porque una razón esencial para caminar es que nos ayuda a ser más felices; esta afirmación, que puede parecer exagerada y un tanto gratuita, radica en que, dicho todo lo anterior, podemos hacernos una pregunta que supongo todos nos hemos planteado en alguna ocasión: ¿para qué hemos venido al mundo? ¿Cuál es el sentido de nuestra vida? Pregunta de hondo calado filosófico, pero también de una abrumadora sencillez. ¿Qué hacemos aquí en esta vida? Respuestas habrá varias y todas quizá con argumentos sólidos y bien contruidos, pero aquí voy a imponer una respuesta muy biológica y que solo los nihilistas, los pesimistas y —me atrevo a decir— los trastornados no compartirán: a este mundo hemos venido básicamente a ser felices. O al menos a intentar serlo. Realmente esto es una idea sencilla y quizás algunos estarán de acuerdo y otros no, pero en este momento quiero apelar a la ciencia, humilde ella, que nos dice que los seres vivos, incluidos los seres humanos, estamos de alguna forma programados para ser felices en nuestra existencia o, al menos, para buscar satisfacción en ella. Sí, así de claro hay que decirlo. Luego podrán acontecer muchas circunstancias que lo hagan complicado, pero se puede y se debe intentar. El cerebro humano, nuestro órgano más sublime y fascinante, está diseñado por la evolución para que podamos satisfacernos y podamos cumplimentar los dos requisitos básicos de cualquier especie animal viva: la supervivencia y la reproducción.

En el apartado de la reproducción no voy a extenderme. Los que tenemos hijos sabemos lo que significa, las responsabilidades que genera y las inmensas satisfacciones que en general nos reporta. No ahondaré en ello, pues otros son los lugares y foros para tratarlo, pero al menos lo dejo formulado: sin duda, tener hijos nos ayuda a ser felices.

Deseo centrarme en la supervivencia de cualquier ser humano y, en especial, de las personas a las que dedico este libro, aunque es para todos los públicos: a las mujeres que, en la mitad del camino de sus vidas, empiezan a dejar de lado sus capacidades reproductivas y comienzan a deambular por una nueva senda vital. Mujeres (y también hombres sensibles) que, habiendo alcanzado la cincuenta o próximos a ella, se encuentran en una especie de dilema entre llevar una vida que podríamos calificar de sana (mi condición de médico me hace estar pensando siempre en la salud) o abandonarse al descontrol y a la carencia de hábitos constructivos.

En esta etapa de la vida son muchas las personas que se encuentran en buena forma y que desean mantenerse en ese estado. Están habituadas a llevar un estilo de vida razonablemente saludable con una dieta equilibrada y con actividad física frecuente y adaptada a las condiciones en que se encuentran. Suelen ser personas que se preocupan de sí mismas y también de los demás. ¡Qué saludable y fantástica es la solidaridad!

No obstante, existe un nutrido y creciente grupo de personas que, llegada esta época de sus vidas, tienden a olvidar que se tiene una responsabilidad con uno mismo: cuidarse. Diría aún más (¡qué osadía la mía!): cada uno de nosotros somos la persona más importante de nuestras vidas. Es a quien debemos querer y cuidar por encima de cualquier cosa. Somos nuestra principal responsabilidad: cuidarnos de la mejor manera posible. Y no es solo egoísmo (lo cual es criticable si se desarrolla de forma torpe y poco solidaria), sino que forma parte de la esencia de nuestra humanidad. Además, y esto espero que le pase a todos los que lean estas páginas, si hay personas a las que uno quiere muchísimo (como suele decirse, «más que a mí mismo»), razón de más para cuidarse y estar mucho tiempo en esta vida, con el objetivo de disfrutar de su compañía, ser-

virles de ayuda y compartir el tiempo en el mejor estado de salud y felicidad posible.

LA SALUD, FUNDAMENTAL PARA LA FELICIDAD

Como este libro se ocupa de un hábito muy concreto y poderoso, como es el caminar, y habiendo comentado que el cerebro es el órgano superior (no solo por su ubicación en la parte alta de nuestro cuerpo, la cabeza, sino sobre todo por sus funciones controladoras y pensantes), creo que ha llegado el momento de hablar un poco más en profundidad de los objetivos vitales individuales del andar como fenómeno natural y humano. Hay que hacerlo desde una perspectiva científica, asumiendo, como he señalado antes, que la ciencia es humilde pero tan exitosa en sus explicaciones que nos ayuda a ver la realidad de forma objetiva y certera, dándonos claves para conocer la verdad del mundo.

La cultura humana ha ido más allá de la supervivencia y la reproducción y ha logrado que pensemos y seamos capaces de hablar. Si caminar sobre nuestros dos miembros inferiores es una característica de los humanos que nos distingue de los animales, también lo es hablar. El lenguaje, que se caracteriza por nombrar a las cosas con palabras, es uno de los logros racionales más sensoriales de los humanos. Y una de las palabras que los humanos hemos inventado y que definen algo necesario es «SALUD».

La salud es uno de los elementos que la gente más valora para su felicidad. Es prioritaria. Sin ella resulta imposible disfrutar de lo demás. Dejando de lado valoraciones románticas, la inmensa mayoría de las personas considera que la salud es lo primero, o tal y como decimos en muchas ocasiones, «lo que de verdad importa».

Todos tenemos una idea más o menos formada de lo que es la salud y una de las mejores formas de valorar a una persona reside en el análisis de su personalidad vinculada a la salud y a cualquier decisión de mejorar.

La personalidad es el patrón individual por el que se manifiestan los rasgos mentales, afectivos y de conducta de cada uno de nosotros. Resulta de la compleja interacción entre factores biológicos, básicamente genéticos, y experiencias acumuladas por el aprendizaje. Se conoce como temperamento el factor biológicamente determinado dentro de la personalidad individual. El carácter es la forma en que el individuo crea conexiones y se relaciona con los valores, costumbres y circunstancias de la sociedad en la que vive.

Para establecer los límites de la personalidad normal se utilizan criterios estadísticos (es decir, lo que hace la mayoría) o aspectos cualitativos tales como la capacidad para adaptarse al entorno de forma autónoma, competente, efectiva y eficiente. En términos generales, consideramos normal a quien tiene la capacidad de relacionarse consigo mismo y con los demás de forma flexible y adaptada, trata de conservar su salud y posee una idea de sí mismo positiva y edificante, con un razonable nivel de autoestima. Las conductas contrarias a lo anteriormente expuesto podrían considerarse «anormales» y, en consecuencia, negativas para la salud. Permítasenos aclarar que no nos referimos a conductas enfermizas en sí mismas, sino a conductas que pueden propiciar la enfermedad. Hablaremos con más rigor entonces de trastornos, no de enfermedades, aunque sí podemos afirmar que existen personalidades proclives a la enfermedad. Casi todo puede aprenderse y la salud se beneficia de cambios de actitud personal serenos e informados. En otras palabras: podemos aprender a ser más saludables, a encontrarnos mejor y, en consecuencia, ¡a ser más felices!

DECÁLOGO PARA UNA PERSONALIDAD SALUDABLE

1. Establezca una actitud positiva hacia la vida dándole un sentido placentero a la vez que disciplinado.
2. Realice tareas intelectuales. La voluntad de aprender ayuda a la salud estimulando la autoestima.
3. Mantenga una vida de relación social amplia y abierta. La soledad es un riesgo para la salud.
4. Comprométase individual y colectivamente con los valores éticos y sociales esenciales.
5. Tómese la vida con realismo y con las dosis de humor suficientes como para ser cordial y optimista.
6. Estimule el sistema inmune a través de una alimentación sana y un ejercicio físico equilibrado.
7. Sea moderado y no se obsesione con nada. Las cosas no son ni blancas ni negras, sino grises.
8. Tenga fe en sí mismo y en los demás. Hay que tratar de vivir en armonía con la naturaleza.
9. Muestre interés por temas de educación sanitaria individual y colectiva.
10. Establezca y mantenga una relación de confianza con su médico.

Los seres humanos podemos adoptar posturas y actitudes positivas ante la vida y la salud. Analicémoslas más pormenorizadamente.

Denominamos actitud a la manera de actuar de una persona, el comportamiento que empleamos como individuos para hacer las cosas y tareas habituales. La actitud es la forma de ser de cada cual.

Los psicólogos hablan de un comportamiento de actuación, que puede considerarse como cierta forma de motivación social —de carácter, por tanto, secundario, frente a la motivación bioló-

gica, de tipo primario— que impulsa y orienta la acción hacia determinados objetivos y metas.

El psicólogo J. Richard Eiser define la actitud como «predisposición aprendida a responder de un modo consistente a un objeto social».

Para otros autores la actitud se refiere a un sentimiento a favor o en contra de un objeto social, el cual puede ser una persona, un hecho social o cualquier producto de la actividad humana. Observemos, pues, cómo la actitud tiene una repercusión decisiva en cualquier actividad humana.

Basándose en diversas definiciones de actitudes, Aroldo Rodríguez en su libro *Psicología social* definió la actitud como «una organización duradera de creencias y cogniciones en general, dotada de una carga afectiva a favor o en contra de un objeto definido, que predispone a una acción coherente con las cogniciones y afectos relativos a dicho objeto». Las actitudes son consideradas variables intercurrentes, al no ser observables directamente pero estar sujetas a inferencias perceptibles.

La actitud mental positiva en la vida es un elemento primordial para la obtención de la salud y la felicidad.

Desde que en 1964 se acuñó el término psiconeuroinmunología, se han acumulado evidencias notables que relacionan la actividad mental con la respuesta del organismo a las agresiones, tanto internas como externas.

La actitud mental positiva en la vida modula la personalidad de tal forma que permite controlar acontecimientos desagradables e inesperados con menor carga emocional y, en consecuencia, con menor repercusión sobre la salud. Investigaciones recientes han identificado interconexiones entre el sistema nervioso central y el sistema inmunológico. De hecho, las células del sistema inmune

presentan en la superficie receptores similares a los del sistema nervioso. Además, ambos sistemas segregan sustancias químicas idénticas y, por tanto, pueden comunicarse e influenciarse mutuamente. Dos ejemplos notables los encontramos en que diversas zonas cerebrales estimulan la liberación de inmunoglobulinas, proteínas con capacidad de defensa del organismo, e interferón, sustancia proteínica capaz de combatir infecciones y virus.

Todos estos hallazgos dan razón a la sentencia latina de «mente sana en un cuerpo sano» y verifican la unidad del ser humano como persona. El mantenimiento de una actitud positiva estimula el ánimo, dotando a la vida cotidiana de un sentido placentero que emana del interior de nuestro ser.

Iniciar un proceso de mejora de la actitud mental hacia formas más positivas es una decisión relevante para la salud global de las personas. Algunos consejos muy sencillos ayudan en su mejora.

DECÁLOGO PARA MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA
<ol style="list-style-type: none">1. Haga ejercicio físico adecuado a su edad y condición; en nuestro caso, recomendamos de forma clara <i>caminar</i>.2. Muestre agradecimiento a diario a las personas, a las circunstancias y acontecimientos e incluso a las cosas que le hayan ayudado a ser mejor. Escríbalo y recuérdelo de vez en cuando.3. Trate sus pequeños fracasos con indulgencia, el autoperdón es el camino para comprender mejor a los demás y a uno mismo.4. Quiérase tratando de mejorar prioritariamente las conductas que le causen mayor malestar. Usted es quien mejor se conoce y quien mejor puede establecer las soluciones más adecuadas.5. Piense de manera optimista y considere lo mejor de cada circunstancia. Intente que la positividad inunde sus pensamientos.

6. Cuando no se encuentre en la mejor situación o en dificultades, tenga siempre en mente los momentos cumbre de su biografía: aquellas circunstancias en las que se sintió muy bien y realizado.
7. Ríase mucho, cuanto más mejor, comenzando por usted mismo. Le estimulará de forma natural además de relajarle.
8. Trate de aprender algo nuevo cada día. Las personas más felices se pasan la vida aprendiendo.
9. Tenga conciencia del momento en que vive, del instante mismo. El pasado es inamovible y el futuro depende de cómo lo encare desde su presente.
10. No olvide a su familia, a sus amigos y a todas aquellas personas que, aunque sea de forma inesperada pero agradable, pueda conocer en su vida y con las que quiera disfrutar; la sorpresa, la ilusión y el asombro son virtudes de la juventud, no las pierda nunca.

LA MOTIVACIÓN

Una definición al uso en la psicología contemporánea explica que la motivación se compone o está constituida por los elementos y circunstancias que son capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta de una persona hacia un objetivo determinando. Se trata, en palabras del profesor José Luis Pinillos, de «aquellos factores o determinantes internos más que externos al sujeto que le incitan a la acción».

La motivación, estar motivado o motivar a los demás explica la realización de las acciones y actos humanos y por qué no se llevan a cabo otros comportamientos o actividades, y también por qué unas personas son capaces de movilizarse fácilmente y a otras les cuesta más. Sin embargo, lo que hoy sabemos y los estudiosos nos han enseñado es que todos los seres humanos con capacidad cerebral pueden motivarse. A veces cuesta, pero es po-

sible hacerlo. La motivación ayuda a que las personas puedan cambiar conductas y hábitos. Es esa especie de impulso que desde dentro de nosotros nos impele a la acción. ¡Qué decisivo es este impulso motivador que hace que alguien se vuelque en su meta y diga: «Lo voy a conseguir»!

Estoy convencido de que en la vida se puede conseguir todo. Para evitar ser tachado de charlatán impertinente diré que se puede conseguir casi todo. Desde luego soy consciente de que hay circunstancias imponderables que imposibilitan nuestras esperanzas, pero estoy seguro, y de esto sí que lo estoy, y lo afirmo con rotundidad y sin ambages, de que la motivación es clave para lograr lo que deseamos, y si se trata de cambiar algo, como ser más activo, la certeza me respalda. Uno se puede motivar para andar más y mejor.

Soy también realista; puede resultar difícil cambiar los hábitos cotidianos que tenemos muy arraigados e interiorizados. Lo que solemos hacer por rutina en el día a día, para bien y también para no tan bien (en ocasiones para mal), nos cuesta cambiarlo. Padece-mos de una especie de inercia a no modificar las situaciones que nos pueden exigir un cierto grado de esfuerzo (y no solo físico, sino más bien mental). Parece como si nos sintiéramos más cómodos estando como estamos. «Que me quede como estoy», patética frase repetida por los inmovilistas y solo justificada si se trata de no empeorar, aunque en muchas ocasiones el éxito del logro garantiza asumir el riesgo y algún que otro fracaso.

Solemos tener pensamientos habituales sobre el mundo en que vivimos y cómo nos relacionamos con él. Estos pensamientos nos dan la orden para realizar acciones habituales, es decir, todas las tareas que llevamos a cabo diariamente y que dotan de sentido a nuestra vida. Los resultados que obtenemos son habituales, pre- visibles. No debemos esperar nada especial si nuestro planteamien-

to es el mismo. Si deseamos cambiar algo debemos hacer algo que sea diferente, distinto, algo extraordinario, inhabitual. Algo chocante, algo que nos sorprenda y nos estimule para proseguir. Solo podemos cambiar si somos capaces de modificar nuestros pensamientos habituales y los sustituimos por otros, extraordinarios. Este cambio radical en la forma de pensar constituye siempre el primer paso para la modificación de cualquier hábito sea de la índole que sea. Y caminar no es una excepción.

A partir de pensamientos extraordinarios podremos llevar a cabo acciones extraordinarias y producir de esta forma resultados extraordinarios. Esta cadena de lo extraordinario es lo que debe motivarnos desde el momento que decidimos cambiar nuestro modo de enfrentarnos a modificaciones en nuestra vida. Se trata realmente de transformarnos. Esta es en puridad nuestra tarea: transformar nuestra vida en una mejor.

Considero conveniente tratar aquí un concepto científico muy importante (siempre la ciencia es nuestra aliada y sincera asistente en las dudas y en las explicaciones), el de la percepción. Todos nosotros captamos la realidad que nos circunda a través de nuestros sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto) y de la interpretación que nuestra mente (nuestro cerebro funcional) nos traslada a nuestra conciencia (ese lugar esquivo a la investigación pero que es el constituyente fundamental de nuestro yo, de nuestra existencia como seres únicos y con sentido de existencia).

De esta manera, lo que vemos, oímos o incluso tocamos es exactamente lo que percibimos y puede ser diferente de lo que otra persona ve, oye o toca. De ahí la afirmación de que cada persona posee su verdad (lo realmente cierto es que la verdad es única; lo que existen son, pues, diferentes percepciones), es decir, que la realidad que captamos es una cuestión no solo de nuestros sentidos,

sino también de todo nuestro ser, de nuestros gustos y deseos, de nuestras ideas y creencias, de toda la información que guardamos en la memoria y que interactúa constantemente con nosotros. Es nuestra experiencia vital. Nuestra forma de entender la vida.

Cambiar, pues, debe significar que lo que queremos hacer lo hemos de percibir como bueno para nosotros. Como algo deseable y por lo que vale la pena esforzarse (palabra clave esta de esforzarse). Debemos ver, oír y «tocar» el cambio como algo que deseamos y que va a ser extraordinario para nosotros.

Hemos de crear un entorno apropiado para ese cambio o para consolidar lo ya conseguido y no debemos renunciar a volver a empezar si fracasamos en un primer intento, o los que sean precisos. No hay que abandonar ni decaer nunca. El error es perdonable, asumible y hasta aleccionador. Podemos aprender de los errores (debemos, diría, si se me permite este imperativo con todo cariño y respeto) y corregir lo insatisfactorio.

Siempre se puede aludir a lo difícil del cambio y a las experiencias individuales pasadas y frustrantes, pero si lo único que hay que hacer es caminar un poco más cada día, resulta más fácil de lo que podemos imaginar. Se trata de decirse a uno mismo: «Hazlo ya, poco a poco, pero empieza ahora y no te detengas, porque es bueno para ti». Motivación es la palabra clave, pues. Los psicólogos han estudiado y siguen haciéndolo de forma muy exhaustiva este elemento de la conducta humana decisivo para conseguir las metas que uno desee. Es el factor esencial para hacer que las cosas sucedan y sobre todo aquellas que vemos más complejas y difíciles de conseguir (por no decir imposibles, aunque esto no se puede decir ¡NUNCA!).

La motivación es el deseo que activa y gestiona nuestro comportamiento, que lo dirige y que además subyace, y está siempre presente, en el instinto de cualquier ser vivo, incluidos los seres

humanos, para la supervivencia. Para alcanzar una meta, las personas hemos de estar suficientemente activados, así como tener un objetivo claro y la capacidad y disposición de emplear la energía necesaria y durante un período de tiempo lo suficientemente largo como para poder alcanzarlo. Toda conducta humana está siempre determinada por diversos factores y la motivación no es ajena a ellos. Cualquier acto motivado requiere elementos biológicos, circunstancias aprendidas y pensamientos. Y todo esto es producto de nuestra actividad cerebral (el cerebro, nuestro órgano supremo, es tan decisivo que hablaremos mucho de él).

Una de las teorías más interesantes e influyentes acerca de la motivación es la de la jerarquía de las necesidades de Abraham Maslow. Su tesis fundamental es que las necesidades se van satisfaciendo de forma progresiva siendo las más importantes las que se cumplan en primer lugar.

Maslow utilizó una representación muy didáctica de la jerarquía de necesidades a través de una pirámide:



En la pirámide de Maslow la base la constituyen las necesidades fisiológicas básicas; luego vendrían las necesidades de seguridad; inmediatamente por encima están las necesidades sociales; posteriormente la necesidad de ego, y finalmente, en el vértice superior, la necesidad de autorrealización. En el caso que nos ocupa, caminar sería una necesidad básica que se precisa para mantener el equilibrio (homeostasis), la manifestación más primigenia de la salud.

Como seres humanos que somos precisamos de una interacción permanente con el entorno social. Somos seres sociales por naturaleza y necesidad. Necesitamos sentirnos vinculados a otras personas. La sociabilidad es una opción que contribuye a la supervivencia de cualquier ser vivo y en la expresión de la cultura. Las ventajas de desarrollar relaciones sociales encuentran sus orígenes en la necesidad de agruparse para garantizar la supervivencia del individuo y también de los colectivos humanos.

No cabe duda de que los humanos obtenemos un sentimiento de satisfacción y nos aumenta la autoestima si nos sentimos aceptados y amados por nuestros seres queridos. Solo cabe recordar que al romper lazos sociales experimentamos la necesidad casi inmediata de mantener nuestra pertenencia en un grupo. Muchos son los estudios y evidencias que muestran que un entorno social satisfactorio también aporta beneficios positivos a nuestra salud. Nuestra conducta busca aumentar el grado de pertenencia, aceptación e inclusión social.

Caminar en grupo es una de las formas más agradables y enriquecedoras de hacerlo. Justificada la sociabilidad de los humanos, nuestra excusa para no hacerlo así son las «obligaciones cotidianas» o el argumento, respetable y comprensible, de preferir simplemente hacerlo a solas. Nada que objetar si uno tiene la voluntad personal de vencer la pereza y ser capaz de «acompañarse».

Centrándonos en cómo motivarse para caminar, hacerlo en grupo ofrece una oportunidad estupenda para que resulte más agradable y nos ayude a romper la inercia perezosa del no hacer nada.

En los grupos de trabajo de caminantes que he tenido la oportunidad de asesorar, el número de mujeres que, tras meses de caminatas acompañadas, continuaban realizando ejercicio al año de iniciar un plan de caminatas era superior al de las mujeres que empezaron el plan solas. Además, he comprobado que a algunas que comenzaron en grupo luego les resultaba más fácil continuar ellas solas, por lo que queda demostrado que el trabajo en equipo ayuda en las primeras fases de forma muy evidente.

Si la motivación es fundamental para poner en marcha la precisa maquinaria mental de cada uno de nosotros para hacer cosas, sencillas o complejas, no cabe duda de que el aprender es el otro elemento fundamental para iniciar un proceso de cambio en nuestra vida. Motivándome me pongo en marcha y activo todos los recursos para aprender lo nuevo. Las personas más felices, comentan muchos estudiosos de la conducta humana, se pasan la vida entera aprendiendo cosas nuevas porque no temen enfrentarse con situaciones difíciles.

Motívese para transformarse; andar más es una buena forma de hacerlo. La tarea real es transformarse a uno mismo. Camine más y se transformará positivamente.

Cualquier lector de estas páginas debe buscar razones diversas para iniciar su plan de caminatas. Busque motivación en usted mismo, porque se encontrará mejor si lo hace. Mejorará su salud física y mental y podrá sentirse más satisfecho consigo mismo.