

ANDAR, UN EJERCICIO SALUDABLE



Camino en el altiplano de Bolivia

Hace dieciséis años que me propuse andar una hora todos los días. Cuando comencé, con cuarenta y siete años, estaba recuperándome de una operación reciente de vesícula. Además, me acababan de diagnosticar osteoporosis en estado avanzado. Me dijeron que la medicación no sería efectiva si no la acompañaba de ejercicio, preferentemente por la mañana, para recibir los rayos del sol. Esto es lo que me animó para empezar a andar.

Los primeros días fueron duros: las piernas me temblaban y terminaba muy cansada. Al principio tuve algunas dudas sobre la efectividad de lo que estaba haciendo, pero decidí seguir adelante y no rendirme tan pronto. De esta manera, poco a poco, empecé a notar una mejoría progresiva en mi estado general de salud y en el ánimo.

Durante un año hice los paseos sola, pero pronto comenzó a venir conmigo una amiga mucho más joven. Esto me ayudó mucho ya que tener un compromiso con otras personas te obliga a responder y a vencer la pereza de esos días en los que no te apetece hacer nada. Así descubres que, aunque comiences algo desanimada, terminas mucho mejor y ha merecido la pena el esfuerzo.

Tenemos un horario y un recorrido fijos. Tanto si llueve, como si hace mucho frío o calor, nos da igual. Si llueve vamos con paraguas. Cuando nieva tenemos mucho cuidado con no resbalar, pero salimos igual y disfrutamos del paisaje.

Hace años invitamos a una chica a venir con nosotras. Es discapacitada psíquica y la veíamos siempre sola, sin salir de casa. Aceptó nuestra oferta y se puso muy contenta. Al principio apenas hablaba y si decía algo, lo hacía con mucha dificultad. Pero después de unos cuantos años saliendo a andar a diario ha experimentado un cambio considerable: nos llama *amigas* y tiene una expresión muy diferente en su rostro. Cada día, durante el paseo, nos cuenta su vida y sus ilusiones. Parece tan feliz...

Si alguna persona está dudando por su edad, yo les animaría a no hacer caso de los años y a empezar cuanto antes. Eso sí, siendo prudentes y valorando si podría perjudicarles en alguna dolencia que no sea compatible con el ejercicio físico moderado. Si no es así, vale la pena intentarlo. Yo soy alérgica a nueve componentes ambientales, entre ellos el polen y las gramíneas. Esto lo soluciono con un tratamiento de homeopatía y saliendo al campo con mascarilla. Hace cuatro años que no tengo ningún síntoma.

Para terminar, os puedo asegurar que yo he experimentado un cambio muy importante al realizar esta actividad tan sencilla a diario. Doy valor a pequeñas cosas que antes ni veía y procuro ignorar otras que ahora veo insignificantes, aprovechando así mucho mejor mis energías.

Gloria Torres Hernández
Ama de casa de las de antes