

# Regrese al centro comercial... con sus zapatillas deportivas puestas

Boletín Mensual de Enero de 2016



¿El clima de invierno arruina su rutina de ejercicios? No deje que la nieve, el hielo u otras condiciones lo intimiden. Mejor lleve su rutina de ejercicios al centro comercial.

## Ya está cansado del centro comercial, ¿cierto?

A menos que haga un pedido en línea para todos sus regalos, las compras navideñas pueden causar una “sobrecarga de personas en los centros comerciales”. No obstante, ahora puede visitar el centro para obtener una dosis saludable de ejercicio. Los beneficios incluyen los siguientes:

- **Es gratis.** Si está a favor del ejercicio de bajo costo (o sin costo alguno), le encantará caminar por el centro comercial: la casa paga —bueno, el centro comercial en realidad—. Desde luego, si es un comprador serio, deberá sumar algunos gastos no relacionados con su caminata. Pero el ejercicio no le costará nada.
- **Es en el interior.** Nunca llueve ni cae aguanieve ni nieva en el centro comercial. Incluso en verano, es un lugar templado para caminar. Tiene superficies lisas y mucho para ver. Y cuando cambian los escaparates, hasta se modifica el paisaje. ¿Qué más puede pedir?
- **Tiene beneficios sociales.** Muchos centros comerciales tienen grupos de caminantes. Puede haber un grupo de personas de la tercera edad, otro de madres con cochecitos de bebé u otros de personas que se recuperan de lesiones o enfermedades. El centro comercial lo puede permitir entrar antes de que se abran las puertas, por lo que puede caminar sin toparse con los compradores. Puede unirse a un grupo o caminar solo, si así lo desea. Algunos centros comerciales hasta tienen programas para sus caminantes. Pueden usar auriculares donde se escuchan temas sobre la salud, recompensas por la cantidad de millas caminada, actividades planificadas y más.
- **Es seguro.** La mayoría de los centros comerciales cuenta con personal de seguridad, por lo que puede caminar en un lugar seguro. Puede haber un área especial de estacionamiento que es específica para los caminantes que llegan temprano. Y emiten muchas tarjetas e insignias de identificación.

## Cómo encontrar un grupo de caminantes en el centro comercial

Comuníquese con el centro comercial y solicite hablar con la Oficina de Atención al Cliente o con la Administración. Podría sorprenderse al descubrir que las caminatas en el centro comercial son una actividad muy bien establecida. Si no lo ha hecho aún, piense en organizar un grupo. El centro comercial podría ayudarlo con publicidad, puesto que es una actividad comunitaria que atraerá más personas al lugar.

## Caminar es un ejercicio excelente

El beneficio principal de caminar en el centro comercial es el ejercicio. Caminar es bueno para usted, ya sea que lo haga a un ritmo relajado, intermedio o rápido.

Wendy Bumgardner es entrenadora profesional para maratones y escribe artículos sobre los beneficios de caminar. Ella asegura que caminar a un paso moderado durante 30-60 minutos permite quemar grasas y tonificar músculos<sup>1</sup>. Además, caminar puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer de mama, cáncer de colon, diabetes y accidentes cerebrovasculares<sup>1</sup>.

También es saludable para las personas que padecen osteoporosis. Un estudio realizado por el Boston's Brigham and Women's Hospital determinó que las mujeres posmenopáusicas que caminan 30 minutos diarios reducen en un 40 % el riesgo de fractura de cadera<sup>2</sup>. Otros estudios señalan que caminar de forma regular puede ayudar a disminuir el avance del deterioro mental, mejorar la respiración, aumentar la energía y mejorar el ciclo del sueño<sup>2</sup>.

Por ello, si busca un lugar cálido para caminar sin necesidad de montar una caminadora en casa o de unirse a un gimnasio, esta podría ser la opción perfecta para el invierno.

<sup>1</sup> [www.lifescrript.com](http://www.lifescrript.com)

<sup>2</sup> [www.arthritis.org](http://www.arthritis.org)