

Introducción: yo camino	10
01. ¿Caminar es un deporte?	13
1.1. La clave: 6 m/s	
1.2. Recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud)	
02. Peatón, vigila tu modo de andar	21
2.1. Postura correcta del caminante. De la marcha atlética a los andares de top model	
2.2. Protección solar extra: recomendaciones de José Vicente Lajo Plaza, doctor en Medicina Estética	
2.3. Aceras movedizas	
2.4. Convivir con el tráfico	
2.5. Peatones usando el móvil	
03. Cinco ítems absolutamente rebatibles sobre la gente que camina	31
3.1. La gente que camina es más respetuosa con el medioambiente	
3.2. La gente que camina es más cívica	
3.3. La gente que camina es más puntual	
3.4. La gente que camina es más ahorradora	
3.5. La gente que camina es más libre e independiente	
04. Andar es una cruz	39
4.1. Andar como peregrinaje	
4.2. Ruta n.º 1: Plaza de Manuel Becerra-Calle Atocha	
4.3. Entrevista a Jaime Nuño González, historiador	
4.4. Pueblos: andar por necesidad	
05. La ciudad y los sentidos	55
5.1. Claroscuro del Madrid peatonal	
5.2. Caminos escolares seguros	

5.3. Ruidos, aves y torres	
5.4. Ruta n.º 2: Nuevos Ministerios-Plaza de Chamberí	
5.5. Estación fantasma y túneles	
06. Historias de caminantes versus artes	65
6.1. Dichos, canciones, versos y pensadores	
6.2. Ruta n.º 3: Calle Lope de Vega-Vistillas	
6.3. Nuestro aliento nos precede	
07. Gente que anda	75
7.1. Las walking meetings	
7.2. Entrevista a Álvaro Otero, osteópata y fisioterapeuta	
7.3. Caminar para conocerse: entrevista a Fernando Garrido, directivo en Fundación MAPFRE	
7.4. Ruta n.º 4: Calle Cartagena-Calle Corazón de María	
08. Caminar en grupo	87
8.1. Caminata con monitor: entrevista a Raquel Panero, preparadora física	
8.2. Ruta n.º 5: Polideportivo San Juan Bautista-Pinar del Rey	
8.3. Parques y jardines	
8.4. Historia de Vicky y rap	
09. Andar por andar	101
9.1. La teoría de los diez mil pasos	
9.2. Entrevista a Rafael Escribano, jefe de publicidad en PRISA Brand Solutions	
9.3. Ruta n.º 6: Calle Oquendo-Gran Vía	
9.4. Sedes radiofónicas	
10. Escaparates, paisajes de ciudad	113
10.1. Entrevista a Iván Benito, escaparatista	
10.2. Ruta n.º 7: Calle Princesa-Calle Ortega y Gasset	

11. Los secretos de la marcha nórdica	127
11.1. Entrevista a Chabela Gil, activista de marcha nórdica	
11.2. Entrevista a Reyes Fernández, instructora de marcha nórdica	
12. Beneficios físicos y emocionales de caminar según los expertos	141
12.1. Entrevista al doctor José Luis Palma Gamiz, cardiólogo	
12.2. Entrevista a las doctoras Marta Redondo y Obdulia Tejón, psicólogas	
12.3. Entrevista a Laura Pire, nutricionista clínica	
13. Pies, un capítulo aparte	169
13.1. Entrevista a Víctor Alfaro, podólogo	
13.2. Pies sanos y bonitos: Beatriz Peña, periodista de belleza	
13.3. Zapatos y zapateros: Pedro Mansilla, sociólogo experto en moda	
14. Anda que...: consejos para no perder los pasos y no dejar de andar	185
Apéndice: relación de especialistas y listado de rutas	189



1

¿Caminar es un deporte?

1.1. La clave: 6 m/s

Quien mueve las piernas...

Mueve el corazón. Lo decía aquel viejo eslogan publicitario y lo afirman hoy los especialistas de la salud, que coinciden universalmente en asegurar que caminar es un ejercicio excelente para nuestro organismo y en aconsejar esta práctica como medida antisedentaria número uno.

Quien camina al aire libre asimila de forma natural una de las principales fuentes de vitamina D, que nos proporciona la luz solar y les da a las calles un extraordinario uso polideportivo mientras les saca un tremendo provecho activo a los tiempos muertos de las idas y venidas al trabajo o al colegio de los niños. Aquellos que caminan de forma más o menos regular están convencidos de que hacen deporte.

¿Es verdad esto? ¿Se puede equiparar una caminata con una sesión de gimnasio?

Enrique Navarro, director del Laboratorio de Biomecánica Deportiva de la Universidad Politécnica de Madrid, sostiene que sí, que andar es un deporte, pero matiza esta marca: la velocidad de la marcha apropiada para hacer ejercicio se fija a partir de 6 m/s o, lo que es lo mismo, 2,160 km/h; esa sería la velocidad de la marcha apropiada para poder equiparar este ejercicio con otras prácticas deportivas según esta regla de tres:

1 segundo > 6 metros

3600 segundos (1 hora) > 2160 metros

No obstante, en términos no estrictamente deportivos, caminar a menor velocidad puede depararnos casi los mismos beneficios si, además de la celeridad, se tienen en cuenta otros condicionantes como el tamaño de los pasos, la edad, la frecuencia, la duración y el tipo de suelo elegido para las caminatas.

Hay un truco muy eficaz que podemos utilizar para distinguir un paseo de una caminata deportiva: si al caminar nos falta el aliento y no nos es posible mantener una conversación, habremos entrado en terrenos deportivos; si, por el contrario, an-

damos y a la vez hablamos sin esfuerzo, en realidad estaremos dando un agradable paseo, cosa que tampoco es mala.

Andar por la calle a buen ritmo nunca será una actividad olímpica ni de alto rendimiento, pero sí un deporte si se respetan ciertos criterios, como el ya apuntado de la velocidad y otros parámetros que destacó Enrique Navarro durante una charla que mantuvimos en su laboratorio del INEF (Instituto Nacional de Educación Física). Enrique está acostumbrando a analizar las pisadas de deportistas de élite. Para ponerse en forma, prefiere correr; su truco es intercalar la carrera con fases de caminata intensa y así darles tregua a sus rodillas.

Andar está aconsejado prácticamente para todo el mundo y desgasta mucho menos las articulaciones. Para considerar que andar es un deporte a la altura de otras prácticas deportivas, es necesario fijar una media mínima de dos o tres días por semana en sesiones de cuarenta y cinco minutos de caminata, al paso indicado, y aprovechar el ejercicio de las piernas para mover también los brazos y ejercitar la mayor musculatura posible.

Para conseguir un mayor beneficio global mientras andamos y dar con la adecuada dosificación del ejercicio según el objetivo deseado, hay que tener en cuenta además la intensidad de la actividad.

Esto nos lleva a considerar el ejercicio de caminar como un deporte aeróbico, similar a otras disciplinas como el esquí y el ciclismo de fondo, el aerobio o la natación, ya que su práctica exige una demanda de oxígeno continua al organismo y mueve los músculos más grandes del cuerpo, como el corazón, que quizá no sea el más grande, pero es nuestra central energética. Andar



Este santo vivió entre los siglos III y IV. No obstante, sus devotos mantienen en la actualidad las caminatas de San Nicolás, que han de repetirse durante tres lunes seguidos y hacen que las iglesias que lo veneran reciban a muchísimos fieles cada primer día de la semana para pedirle algo al santo. Estos favores solo se pueden obtener caminando. Las caminatas consisten en andar desde el domicilio del devoto peticionario que solicita al santo algún favor de difícil consecución hasta el templo. Es una exigencia que, «para mayor mortificación y sacrificio», el desplazamiento se haga en riguroso silencio y no se cruce palabra con persona alguna.

Una de las iglesias en las que se sigue esta costumbre es la parroquia de San Salvador y San Nicolás, situada en el número 58 de la madrileña calle de Atocha.

4.2. Ruta n.º 1:

Plaza de Manuel Becerra-Calle Atocha

Acudí con una habitual de esta práctica, Francisca González, una mujer muy querida por mí y muy importante en mi vida. Antes de iniciar la caminata, Paquita ya me avisó de que bajo ningún concepto me hablaría una vez que echáramos a andar, ya que si rompía el voto de silencio, la penitencia no serviría. Asimismo, me divirtió con algunas anécdotas ocurridas en otras caminatas en las que, sin querer, había respondido a un saludo o dado indicaciones sobre una dirección que le fue requerida por algún viandante perdido. En esos casos, la caminata

quedaba invalidada y se debía volver a empezar desde el punto de partida. Como no era mi intención fastidiar su penitencia, me cerré la boca con una cremallera imaginaria y en su silenciosa compañía eché a andar.



RUTA N.º 1: Plaza de Manuel Becerra-Iglesia parroquial de San Salvador y San Nicolás (calle de Atocha).
Duración aproximada: 50 minutos (3,6 km)

Partimos de la plaza de Manuel Becerra y allí cogimos la calle de Alcalá (la segunda calle más larga de España, con 10,5 km de longitud, según el blog Cosas de Madrid). Por esta calle anduvimos un gran tramo. Dejamos a nuestra izquierda el parque del Retiro, bordeamos después la plaza de la Inde-

