Marcha nórdica: una herramienta para la salud comunitaria

Tiempo estimado de lectura: 4 min 30 seg
Autor: **Xanela Aberta á Familia**

En el imaginario colectivo, el uso de bastones suele asociarse a la senectud o a la discapacidad física. Sin embargo, los orígenes de la marcha nórdica distan de esta realidad. Esta disciplina, que consiste en caminar ayudado del impulso de bastones, surgió en Finlandia como una forma de entrenarse en esquí de fondo fuera de la temporada. Con el tiempo, su práctica se popularizó gracias a su capacidad para aportar mayor dinamismo que la caminata convencional, sin perder sencillez y promoviendo el contacto con la naturaleza. Incluso cuando se compara con ejercicios similares como es la caminata rápida (*brisk walking* en inglés), se observa que la marcha nórdica promueve un mayor consumo de oxígeno e incremento de la frecuencia cardíaca, sirviendo como base fisiológica para la mejora de la salud cardiovascular.

Marcha nórdica y patologías crónicas

La ayuda que proporcionan los bastones ha servido de reclamo para promover la actividad física en el ámbito de diversas patologías. Por ejemplo, en el caso de las mujeres con cáncer de mama, cuya calidad de vida puede verse afectada tanto por la enfermedad como por el propio proceso terapéutico, la marcha nórdica ha demostrado reducir significativamente el linfedema derivado de la extirpación de los ganglios linfáticos.

Asimismo, en los programas convencionales de rehabilitación cardiovascular se ha visto que sumar la marcha nórdica proporciona un incremento de los beneficios en marcadores cardiovasculares y funcionales. Además, en el caso de las arteriopatías periféricas, la duración del ejercicio es significativamente superior que con la caminata tradicional.

La mejoría no es exclusivamente física. En la esclerosis múltiple —la principal causa de discapacidad no traumática— se ha observado que tanto el entrenamiento aeróbico estándar como la marcha nórdica mejoran la condición física; sin embargo, la primera parece que aporta un beneficio emocional añadido.

La marcha nórdica como ejemplo de acción comunitaria en Galicia

En España, la marcha nórdica es considerada un deporte de forma oficial desde el año 2015. Dos años después, en el Área Sanitaria de A Coruña y Cee, se llevó a cabo un programa de intervención comunitaria dirigido a personas frágiles mayores de 70 años. Tras un año de caminatas bisemanales de una hora, acompañadas por profesionales, el programa finalizó habiendo logrado una participación sostenida (una media de 16 participantes por sesión de los 25 reclutados). Los resultados fueron positivos, con reducciones significativas en el riesgo de caídas y la fragilidad. En este último aspecto, la mejora se reflejó tanto en la puntuación de la Batería Corta de Desempeño Físico (SPPB) como en la proporción de personas que dejaron de clasificarse como frágiles al finalizar la intervención (80% con respecto al inicio). Posteriormente, el programa continuó para incluir a nuevos pacientes frágiles y se animó a los que abandonaban el grupo a continuar de manera autónoma o con asociaciones vecinales

Conclusión

Uno de los principales obstáculos para la adopción de un estilo de vida activo es la falta de opciones accesibles y motivadoras. Por ello, resulta fundamental dar a conocer esta alternativa enérgica y socialmente enriquecedora, que además es apta para un amplio rango de condiciones físicas.