

Andar descalzo para recuperar la salud

Pablo Saz Peiró

Recibido: 10/10/2017

Aceptado: 10/12/2017

RESUMEN

Andar y correr descalzo son terapias básicas en la cura de Kneipp. No solo ayudan a mejorar el estado general del organismo sino también la marcha y el equilibrio, las aptitudes para la carrera y el movimiento.

Palabras clave: andar descalzo, correr descalzo, ejercicio.

Walking barefoot to recover health

ABSTRACT

Walking and running barefoot are basic therapies in the cure of Kneipp. Not only do they help to improve the general condition of the organism but they also improve walking and balance, aptitudes for the race and movement.

Keywords: barefoot, exercise.

Andar descalzo ha sido una de las terapias más consideradas dentro de la terapia de Kneipp y un acto básico para mejorar la capacidad de respuesta del organismo y sus mecanismos de adaptación al medio.

En una sociedad como la nuestra, en la que hay posibilidades de tener todo tipo de zapato o zapatilla cara —tanto para destacar vestido como para realizar deporte— puede llegar a ser también una opción el ir descalzo, dejando de lado las connotaciones de miseria o pobreza.

Si no se está acostumbrado, lo primero será elegir un terreno adecuado y comenzar a descalzarse poco a poco para, paulatinamente, hacerlo de forma más normalizada (1). Aunque socialmente sigue sin considerarse que podamos ir descalzos por la ciudad o asistir a actos sociales, podemos aprovechar otras situaciones en las que ir descalzo está mejor aceptado, tal como gimnasios de artes marciales, deportes en la playa o incluso correr.

La propuesta de Kneipp ha llevado en países europeos como Austria, Dinamarca, Francia, Alemania, Hungría, Suiza y el Reino Unido, a la dedicación de parques adecuados al paseo descalzo. Permiten experimentar la sensación de diferentes texturas de

suelo bajo los pies; vadear ríos, arroyos, barro, o estanques, así como andar en tierra, arena, hierba. Seúl, en Corea del Sur, cuenta con 158 parques adaptados para andar descalzos, permitiendo a la gente a relajarse en un entorno natural.

En la Grecia Antigua el pie desnudo fue signo de salud y de estética a la vez que de eficacia atlética. El pie descalzo se halla como simbolismo en los monumentos funerarios del Imperio Romano, en el arte cristiano primitivo, en el gótico, etc. Es signo de pobreza, de desapego ante la muerte. “Por más que atesores en esta vida, te irás descalzo”, es la sensación que da el muerto descalzo al que nunca necesitarán calzarlo para meterlo en la sepultura. Todo se junta: arte, rito funerario, libertad, signos de recuerdo y caminos de inmortalidad. En los Juegos Olímpicos antiguos se participaba descalzo y desnudo y los dioses y los héroes fueron representados descalzos. Los guerreros hoplitas peleaban con los pies descalzos, Alejandro Magno conquistó su vasto imperio con ejércitos descalzos. Podemos leer en el Diálogo del Banquete o del Amor de Platón: “cuando más helaba y nadie se atrevía a salir de sus alojamientos, o si salía era muy abrigado, bien calzado, Sócrates no

dejaba de entrar y salir con la misma capa que tenía costumbre de llevar y con los pies descalzos marchaba más cómodamente sobre el hielo que nosotros que íbamos calzados" (2).

Cuando los romanos conquistaron a los griegos, cambiaron la percepción griega de calzado y este fue visto como una señal de poder: solamente los esclavos y los pobres iban descalzos. Desde entonces los zapatos son considerados un símbolo de estatus que revela la riqueza y la posición social. En el movimiento contracultural de la década de 1960, los hippies recuperaron las sandalias y el pie descalzo.

En muchas religiones andar descalzo es signo de humildad y respeto, de voto de pobreza, de contacto con la naturaleza como un lugar considerado sagrado, lo mismo que una iglesia, la mezquita, el templo hindú.

En algunas comunidades cristianas, hombres y mujeres van descalzos o con sandalias: Carmelitas Descalzas, Cistercienses, Trinitarios, Mercedarios Pasionistas y Franciscanos.

Muchas mujeres y hombres ofrecen con frecuencia al santo o patrón del pueblo el ir descalzo hasta su ermita si les concede algún favor, y con ello salen beneficiados, casi siempre sin saberlo, por partida doble.

Caminar descalzo sobre brasas se ha practicado por muchas personas y culturas en todo el mundo. A menudo se utiliza como rito de iniciación, como signo de fuerza y valor de un individuo, o bien, en el ámbito de la religión, como una prueba de su fe. Muchos cantantes y bailarines actúan en el escenario descalzos. El movimiento de la danza descalzo, de principios del siglo XX, desafió las normas recibidas de la danza clásica y las reglas más generales de decoro social. Isadora Duncan revolucionó la danza en el mundo occidental al echar por la borda el tutú y las zapatillas o puntas del ballet clásico. El pie descalzo ayuda a que fluya la salud, la nobleza, la sencillez, la libertad, el orden, la armonía...

Mejoras fisiológicas del pie descalzo

El movimiento físico y el estímulo sensorial del bebé a través de los pies descalzos es factor de aceleración de maduración, del desarrollo propioceptivo y del desarrollo intelectual del niño (3). Caminar descalzo permite una mayor difusión del antepié bajo carga y tener los pies anatómicamente más amplios, sensación de amplitud del pie, se reduce el paso / longitud de la zancada y aumenta de la cadencia, permite una marcha más natural, lo que elimina el golpe de talón duro y en su lugar se realiza un movimiento de balanceo del pie al contactar

con el suelo mediante la parte delantera o mediana del pie, en lugar de hacerlo con el talón, generando menos fuerza de colisión en el pie y la pierna (4). Los adultos que caminan descalzos pueden tener una menor tasa de artrosis (5) o que esta mejore cuando el calzado imita lo más posible el hecho de ir descalzo (6,7). También las características de la marcha descalzo en personas ancianas y las variaciones de esta con el calzado hacen que tengamos en cuenta esta posibilidad a la hora de mejorar su movilidad (8). Los niños que usaban zapatos eran tres veces más propensos a tener los pies planos que aquellos que no lo hicieron, y eso sugirió que el uso de zapatos en la primera infancia puede ser perjudicial para el arco longitudinal del pie. Los niños que habitualmente van descalzos tienen pies más fuertes, con una mayor flexibilidad y movilidad, menos deformidades y menos quejas (9).

En personas no habituadas a andar descalzas, al principio pueden tener dolor en la pantorrilla o la tendinitis de Aquiles o fascitis plantar debido al acortamiento del tendón de Aquiles. Una adaptación cuidadosa alivia o elimina los síntomas rápidamente.

En el estudio de los movimientos de los corredores descalzos se observa que, al aterrizar, la parte media o delantera del pie casi no tiene colisión (10), aunque esto puede diferir según las personas y su forma de correr. La longitudinal (medial) del arco del pie también puede sufrir cambios fisiológicos habitualmente al entrenar descalzo. El arco longitudinal se ha observado que decrece en longitud por un promedio de 4,7 mm, lo que sugiere la activación de la musculatura del pie descalzo, que está generalmente inactiva cuando está calzado. Estos músculos mejoran la amortiguación del impacto y esto puede eliminar la tensión de la fascia plantar. Además de los cambios musculares, correr descalzo también reduce el consumo de oxígeno, pues dicho consumo es un 4% más alto en los corredores calzados. Esto puede explicarse por una mejor utilización de la elasticidad muscular (11).

Algunos fabricantes modernos de calzado han diseñado recientemente calzado para imitar la experiencia correr descalzo, manteniendo la flexibilidad óptima y el andar natural mientras también proporciona cierto grado de protección. El propósito de estos zapatos minimalistas es permitir a los pies y las piernas sentir de manera más sutil los impactos y las fuerzas que intervienen en el apoyo del pie (12).

Caminar descalzo forma parte de la cura de Kneipp (13). Combinado con el ejercicio al aire libre y la adaptación al clima produce un aumento del metabolismo

aerobio, entrenamiento al frío, aumento de la capacidad de rendimiento corporal y mejora del trabajo cardíaco. Asimismo mejora la estabilidad psíquica, la confianza en sí mismo, tolerancia al stress, alegría de vivir (14), previniendo además resfriados y catarras. Andar descalzo sobre un superficie fría va a poner en funcionamiento todos nuestros mecanismos de termostato o control de la temperatura, a la vez que produce cambios circulatorios que actuarán a nivel general ya que, cuando uno pasa frío en los pies, se puede extender a todo el cuerpo y, si estos están calientes, a encontrarse bien. Estas técnicas de contraste de frío se utilizan ampliamente para mejorar la inmunidad y para el tratamiento del dolor en enfermedades pulmonares obstructivas crónicas, asma, trastornos anorrectales, fatiga, ansiedad, obesidad, hipercolesterolemia, hipertermia, etc. Se producen diferentes efectos sobre diversos sistemas del cuerpo en función de la temperatura del agua y, aunque estos efectos se basan en evidencias científicas, hay una falta de evidencia relacionada con el mecanismo de cómo la hidroterapia mejora estas enfermedades; es una de las limitaciones de la hidroterapia, se necesitan más estudios para encontrar el mecanismo de la efectividad de la hidroterapia sobre diversas enfermedades (15). Si andamos sobre la fría escarcha, esto va a actuar sobre las fibras sensitivas, las cuales llevarán el estímulo al termostato del diencéfalo. Este responderá ordenando una vasoconstricción general, es decir, ordenará a todos los nervios que controlan las arterias que se cierren para que no circule más sangre y así esta sangre no se pueda enfriar; mientras tanto, pondrá en marcha mecanismos de producción de calor por todo el organismo.

Si todavía seguimos provocando más frío, ya no van a poder contraerse más estas arterias, pues el frío paraliza dichos mecanismos, y el cuerpo lleva allí sangre caliente en parte para evitar la congelación de los pies. Este mecanismo tiene unos límites: es bueno aplicar esta vasoconstricción en los pies pero, una vez producida, no es aconsejable aplicar todavía más frío, sino ayudar a producir calor. Y esto lo haremos corriendo, andando o abrigando los pies.

Si dejamos enfriar los pies, van a producirse alteraciones vasculares en esta zona, como el eritema pernio o sabañón, e incluso congelaciones, mientras que si los calentamos corriendo, no solo evitaremos esto, sino que la vasoconstricción y vasodilatación producidas en los pies van a repercutir en todo nuestro organismo (16), produciendo un masaje general en todo el aparato circulatorio y en especial en el circula-

torio de todo el bajo vientre, que tan influido está por este mecanismo reflejo.

Pasar demasiado tiempo con frío va a producir trastornos en la circulación de bajo vientre, llevando a la larga o a la corta a alteraciones neurovegetativas en órganos muy irrigados como el útero de la mujer. De ahí que este note molestias cuando se anda mucho tiempo descalzo de mala manera, mientras que, si se hace bien, no solo no es perjudicial sino que la buena regulación simpático-parasimpática o neurovegetativa conseguida a nivel de los pies va a producir también en órganos tan sensibles como lo es el útero una buena circulación sanguínea que lo librará de trastornos posteriores. Esta reacción neurovegetativa es tan fuerte que algunas personas la han aprovechado incluso para ayudar a la corrección de hemorragias uterinas, a veces produciendo en el útero contracciones que le ayudan a expulsar secreciones, coágulos, membranas e incluso tumoraciones que producían estas hemorragias. El andar descalzo lo combinaron con duchas de agua fría a mucha presión sobre la planta del pie y fricciones en bajo vientre, es decir, dejando hacer a la naturaleza que, como vemos, tiene suficientes resortes para poner en equilibrio algunas alteraciones.

Si se permanece demasiado tiempo expuesto al frío y a la humedad, aunque los pies son relativamente una parte pequeña del cuerpo, su piel tiene una tupida red de vasos que pueden ceder un calor muy grande. En esa vasodilatación desesperada, el organismo intenta con escalofríos formar más calor, pero, si no da abasto, este frío acabará por enfriar todo el organismo y producirá una disminución de defensas generales de todo el cuerpo y de su resistencia física.

La producción de calor en los pies fríos de un modo artificial, no a través del ejercicio, se intentará controlar por medio de las glándulas sudoríparas, lo que dará lugar a humedecer la piel y a dejarla fría, con todas las alteraciones posteriores y no únicamente a nivel local, como el llamado "pie de trinchera", denominado así porque se daba con mucha frecuencia en los soldados de la primera guerra mundial que permanecían quietos con los pies fríos y húmedos en la trinchera. Además de esto, también se producían alteraciones generales en el organismo, en especial infecciones a consecuencia de la disminución de las defensas, etc.

Siempre preocupados por la salud, algunos médicos probaron en ellos mismos los efectos del pie frío. Un ejemplo de ello lo tenemos en el Dr. Engelmann, que se calzó unos calcetines mojados en agua fría y unos zapatos estrechos que obstaculizaban la circula-

ción de la sangre y permaneció sentado en su biblioteca con el ambiente caliente, dejando solo una corriente en los pies. Observó con todo detalle cómo los pies se le iban quedando cada vez más fríos, mientras le invadía una sensación de calor en la cara y al final la cabeza comenzaba a dolerle. Siguió sus experimentos en diversas noches hasta conseguir tener una amigdalitis y una traqueobronquitis. Él mismo intentó provocarse también esta traqueobronquitis con envolturas húmedas en el pecho, cosa que no consiguió. De estas investigaciones dedujo que cuanto más lejos está el foco de enfriamiento del centro del cuerpo, con mayor frecuencia enferma.

Además de conseguir un aumento de defensas y una buena reacción neurovegetativa, también lograremos muchas más cosas en general, por ejemplo, el fortalecimiento de todo el sistema neurovegetativo, tan maltratado por la sociedad actual.

Ya para Kneipp (17), el cura naturista que más defendió el andar descalzo, era el ejercicio más fortalecedor de la fuerza curativa del individuo, a lo que se unían las ventajas de poder practicarse de muy diversas maneras, según los diferentes estados y edades de las personas.

Pero ¿dónde andar descalzo para que sea beneficioso? ¿Sobre alfombras persas, tarimas de madera? Esto no nos va a servir de nada. Es preciso tener el pleno y máximo contacto con la naturaleza, con todas las fuerzas que emanan de ella. No nos serviría de gran cosa andar descalzos por el piso que esté situado a varios metros del suelo, pues en este caso no existe contacto con la Naturaleza (18). Hay un método sencillo de darse cuenta si el andar en un medio es beneficioso: al rato de andar en un medio natural frío los pies reaccionan y están más calientes. Si el medio no es el adecuado, los pies se quedan cada vez más fríos, lo que sucede si se anda por el terrazo del piso, y esto puede crear molestias. Hay que calzarse y abrigar bien los pies; no es bueno que los pies se queden permanentemente fríos. El frío natural solo lo vamos a emplear como agente para hacer reaccionar a nuestro organismo, estimularlo, tonificarlo y equilibrarlo. Los medios más adecuados para ello que podemos tener a nuestro alcance pueden ser los siguientes:

Andar sobre hierba húmeda

Ya sea humedecida por el riego o la lluvia, aunque es preferible que lo sea por la escarcha o el rocío de la mañana; cuanto más fría esté, mejor será la

reacción. Si está muy fría, con escarcha o rocío, de 3 a 5 minutos son suficientes; si no está fría, harán falta de 15 a 30 minutos para hacer reaccionar a los pies andando sobre ella. Si está muy fría, a veces viene bien el pararse un instante sin andar, y, al estar parados, notaremos como si saliese calor del suelo. Una vez que reaccionan los pies, marcharemos o correremos otra vez por la hierba. Si en 1/4 de hora o en 1 hora los pies no han entrado en calor, será conveniente suprimir el paseo. No importa que los pies estén fríos al comenzar el paseo; a lo largo de él deben calentarse. Una vez acabado el paseo será conveniente limpiarse bien las briznas de hierba y secarse bien los pies mediante frotaciones enérgicas. A continuación, calzarse con un calzado que esté bien seco para que en los pies no quede en ningún momento nada de humedad, la cual, prolongada durante horas, podría ser perjudicial.

Andar sobre piedras o guijarros húmedos

Lo que equivale a decir que sobre cualquier terreno. Si no se está acostumbrado, será mejor tener algún espacio con piedras de mar o de río extendidas sobre las cuales se hace más fácil pisar, o la misma arena de mar o de río humedecida. Las percusiones de las piedras sobre la planta del pie, que en un principio pueden resultar desagradables, al final pueden ser lo contrario si pensamos que estas percusiones van a estar dirigidas desde la planta de los pies a puntos estratégicos de nuestro organismo, sobre los cuales va a producir una acción tonificante. En este paseo sobre piedras, procurar no pararse en ningún momento y andar con paso enérgico y decidido. Si las piedras que tenemos no están humedecidas, procuraremos humedecerlas con agua lo más fría posible. Una forma de practicar este paseo es poner una alfombra de goma en la bañera y llenarla de piedras de río. También se puede tener un barreño con el fondo lleno de piedras.

En personas muy enfermas y poco acostumbradas, es suficiente con pasear de 3 a 5 minutos; en personas ya entrenadas se puede prolongar media hora o todo un paseo por el campo.

Andar sobre la nieve

Recuerdo aquí la anécdota de Fray León andando detrás de Francisco de Asís; si pisaba sobre sus

BIBLIOGRAFÍA

huellas notaba el pie caliente. La anécdota acaba una de las *floreccillas* de Francisco: la perfecta alegría. Si somos capaces de sufrir toda clase de injusticias y oprobios sin protestar ni murmurar, eso es la perfecta alegría. Y todo esto, analizándolo, puede resultar tan maravilloso y contradictorio que casi no se puede escribir. Para saber lo que es pisar la nieve y calentar el pie hay que pisarla, pero no una vez sino uno y otro día. Para los que no lo hicieron nunca, procurar pisar la nieve recién caída, que se pegue a los pies en forma de polvo. Se puede comenzar los días de primavera, después de haberse acostumbrado a pisar las perlas de escarcha de las mañanas de invierno.

No pasear con aire frío, sobre todo cuando no se esté entrenado. Procurar que el paseo no dure más de 2 a 3 minutos y no pararse en ningún momento.

Si los pies se ponen rígidos y se hinchan, dejar de pisar, frotarse y secarse muy bien y no preocuparse, los pies vuelven a su color normal.

Antes de pasear, procurar que el cuerpo esté a tono, es decir, que se haya calentado con otro ejercicio físico anterior.

Paseo por el agua, riachuelos o playa

Se trata de una práctica saludable no solo en la orilla del mar si se tienen varices y es verano, sino para todo el organismo en general y en todo tiempo. Cuanta más parte de las piernas cubra el agua, mucho mejor. Los que no estén en la playa lo pueden practicar en pequeños riachuelos, en torrentes o pequeñas acequias. No será tan bueno como el mar ni limpiará tanto el pie de callosidades, pero también es beneficioso.

Es interesante que el primer día el paseo sea de un minuto solamente, pudiendo llegar a 6 minutos o más, paulatinamente. Después del paseo se hará ejercicio, el suficiente como para que la parte bañada haya recobrado el calor normal, procurando siempre recobrar este calor al aire libre y, si hace mucho frío y es invierno, se puede recuperar en casa.

En personas que no les reaccionen los pies, es también preciso que se los calienten antes de entrar en el agua y después hacerlos reaccionar bien.

Andar descalzo está indicado en personas de todas las edades (19). Todo el mundo puede participar descalzo en caminatas por arena o césped y también por bosques y senderos. Sus practicantes afirman sentirse mejor física y psíquicamente y disfrutan del placer de sentirse con los pies en la tierra.

1. Saz-Peiró P. Andar descalzo, un acto saludable. Zaragoza. 1982.

2. Platón. Diálogos. Editorial Espasa libros.

3. Gentil-García I. Podología preventiva: niños descalzos igual a niños más inteligentes. Revista Internacional de Ciencias Podológicas Vol. 1, Núm. 1, 2007, 27-34.

4. Franklin S, Li FX, Grey MJ. Modifications in lower leg muscle activation when walking barefoot or in minimalist shoes across different age-groups. *Gait Posture*. 2017 Oct 28;60:1-5.

5. Shakoor N, Block JA. Walking barefoot decreases loading on the lower extremity joints in knee osteoarthritis. *Arthritis Rheum*. 2006 Sep;54(9):2923-7.

6. Shakoor N, Sengupta M, Foucher KC, Wimmer MA, Fogg LF, Block JA. Effects of common footwear on joint loading in osteoarthritis of the knee. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. 2010 Jul;62(7):917-23.

7. Shakoor N, Sengupta M, Foucher KC, Wimmer MA, Fogg LF, Block JA. Effects of common footwear on joint loading in osteoarthritis of the knee. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. 2010 Jul;62(7):917-23.

8. Elboim-Gabyzon M, Rotchild S. Spatial and temporal gait characteristics of elderly individuals during backward and forward walking with shoes and barefoot. *Gait Posture*. 2017 Feb;52:363-6.

9. UB Rao, Joseph B. The influence of footwear on the prevalence of flat foot. A survey of 2300 children. *J Bone Joint Surg Br*. 1992 Jul;74(4):525-7.

10. Lieberman DE, Venkadesan M, Werbel WA, Daoud AI, D'Andrea S, Davis IS, Mang'eni RO, Pitsiladis Y. Foot strike patterns and collision forces in habitually barefoot versus shod runners. *Nature*. 2010 Jan 28;463(7280):531-5.

11. Hatala, KG, Dingwall HL, Wunderlich RE, Richmond BG. "Variation in Foot Strike Patterns during Running among Habitually Barefoot Populations". *PLOS ONE*. 8: e52548. (9 January 2013). Bibcode:2013PLoSO...852548H.

12. Kaplan Y. Barefoot versus shoe running: from the past to the present. *Phys Sportsmed*. 2014 Feb;42(1):30-5.

13. Ko Y. Sebastian Kneipp and the Natural Cure Movement of Germany: Between Naturalism and Modern Medicine. *Uisahak*. 2016 Dec;25(3):557-90.

14. San José Arango C. Climatoterapia Alpina y Curas de Terreno (Segunda Parte). En: *Boletín de la Sociedad Española de Hidrología Médica*. 1996. Págs. 73-6.

15. Mooventhan A, Nivethitha L. Scientific Evidence-Based Effects of Hydrotherapy on Various Systems of the Body. *North American Journal of Medical Sciences*. 2014;6(5):199-209. doi:10.4103/1947-2714.132935.

16. Aydin D, Hartiningsih SS, Izgi MG, Bay S, Unlu K, Tatar MO, Alparslan AM, Ozeri M, Dane S. Potential beneficial effects of foot bathing on cardiac rhythm. *Clin Invest Med*. 2016 Dec 1;39(6):27501.

17. Saz-Peiró P. Principios y actualidad de la cura Kneipp. *Medicina naturista*, ISSN 1576-3080, N° 7, 2004. Págs. 3-13.

18. Viñas F. Hidroterapia, la curación por el agua. Ed. Integral. Barcelona. 1994.

19. San José Arango C. Climatoterapia Alpina y Curas de Terreno (Segunda Parte). En: *Boletín de la Sociedad Española de Hidrología Médica*. 1996. Págs. 73-6.