

Ejercicio: Cómo caminar hacia el bienestar - [Exercise: Walking for Wellness]



¿Por qué debe caminar?

Caminar puede mejorar su salud. Es una forma de actividad aeróbica, lo que significa que aumenta su ritmo cardíaco durante un período prolongado.

La actividad aeróbica regular reduce el riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes y algunos tipos de cáncer. Le ayuda a mantener un peso saludable. Y puede ayudarlo a manejar el estrés y a dormir mejor.

¿Cómo empezar?

Comience con una razón para caminar. Si tiene una razón para caminar, es más probable que lo haga.

Establezca una meta fácil de cumplir. Una meta diaria o semanal puede motivarlo. Utilice el formulario en la parte inferior de esta página para anotar sus razones y sus metas.

Camine un poco más cada día. Trate de caminar al menos 2½ horas a la semana. Una forma de hacerlo es caminar por lo menos 30 minutos casi todos los días de la semana. Si el

tiempo es un problema, camine en bloques de 10 minutos o más a la vez.

Camine lo suficientemente rápido como para lograr beneficios para la salud. Usted no tiene que hacerlo como en una caminata competitiva ni necesita correr. Camine con el suficiente vigor como para aumentar la frecuencia cardíaca y la respiración, pero no tan rápido que no pueda hablar cómodamente.

Su plan de acción personal

Un plan de acción personal le ofrece un lugar para escribir sus razones para caminar y para establecer metas. Por ejemplo, puede caminar para bajar algunos kilos o porque quiere unirse a un grupo de caminadores en la comunidad. Ejemplos de metas son caminar 15 minutos al día o caminar al trabajo tres veces a la semana.

Plan de acción personal

Mi razón para querer caminar es:

Mi meta para esta (semana o mes) es:

¿Qué puede ayudarle a que siga caminando?

Una vez que haya comenzado a caminar, querrá seguir haciéndolo. Éstas son algunas formas de mantener su propósito:

Camine con otras personas

- Pida a su familia, amigos y compañeros de trabajo que se le unan. Decida adónde y hasta dónde quieren caminar juntos.
- Salga a caminar en vez de quedarse en casa cuando se reúna con un amigo.
- Únase a un grupo o un club de caminata.
- Establezca la meta de participar en una caminata organizada de ejercicio físico.
- Pasee al perro todos los días.
- Planee salidas familiares a caminar. Dará un ejemplo que sus hijos puedan seguir a medida que crezcan.

Camine siempre que pueda

- Programe caminatas en su calendario diario.
- En lugar de ver televisión o usar la computadora, salga a dar un paseo.
- En el trabajo, levántese y camine un poco una vez cada hora. En lugar de enviar un correo electrónico o llamar a un compañero de trabajo, vaya a verle.
- Trate de caminar al trabajo o a la escuela o cuando haga diligencias. Puede dar una vuelta alrededor de la tienda de comestibles o del centro comercial antes de empezar las compras.
- Estacionese más lejos del trabajo o de otros lugares a los que vaya.
- Camine durante los comerciales de televisión.

No corra riesgos cuando camine

- Consulte con su médico antes de comenzar un plan para caminar si tiene problemas del corazón u otros problemas de salud, o no ha estado activo en mucho tiempo.
- Conozca su entorno. Camine en un lugar bien iluminado y seguro.
- Lleve un teléfono celular para emergencias.
- Use zapatos cómodos y calcetines que amortigüen sus pies.
- Si le preocupa tropezarse o perder el equilibrio, camine en aceras y caminos parejos.
- Beba abundante agua antes, durante y después de caminar. Lleve una botella de agua consigo cuando salga a caminar.

Pruebe con un podómetro

Éste cuenta la cantidad de pasos que usted da. ¿Cómo le ayuda esto?

- Puede estar más motivado para caminar. Si conoce la cantidad de pasos que está dando, es posible que desee caminar más.
- Con un podómetro puede fijarse metas de pasos diarios o semanales. Puede revisar fácilmente el cumplimiento de sus metas y ajustarlas.
- Es posible que así camine más. Una revisión rápida podría mostrarle que necesita más pasos para alcanzar una meta. Puede entonces agregar pasos a su día.