

## Ejercicio: Cómo usar un podómetro - [Exercise: How to Use a Pedometer]



### ¿Qué es un podómetro?

Un podómetro es un pequeño dispositivo que cuenta el número de pasos que usted da. También se conoce como contador de pasos. Algunos podómetros también muestran la distancia que ha caminado en millas o cuántas calorías ha quemado. Pero las lecturas de calorías y de millas son estimadas y pueden no ser exactas.

Los podómetros pueden ser menos precisos para correr o caminar cuesta arriba, debido a los cambios en el paso. Pero en el transcurso de un día, un podómetro le da una buena idea de qué tan activo es usted.

### ¿Cómo puede ayudarle un podómetro?

Un podómetro puede ayudarle en por lo menos tres formas:

- Le indica la cantidad de pasos que usted da. Eso puede ser de ayuda para motivarle a caminar.
- El podómetro puede ayudarle a establecer metas específicas para caminar. Por ejemplo, puede establecer metas para caminar un cierto número de pasos durante una actividad o a lo largo del día. Puede revisar fácilmente el cumplimiento de sus metas y ajustarlas.
- El podómetro puede recordarle que debe caminar más. Una revisión rápida podría mostrarle que necesita más pasos para alcanzar su meta del día. Usted puede incluso encontrar divertido añadir más pasos en actividades como ir de compras de víveres o ir a devolver un libro a la biblioteca.

### ¿Cómo puede sacar mejor provecho de un podómetro?

Transforme en hábito el ponerse el podómetro. Póngaselo en la mañana cuando se esté vistiendo. Déjeselo puesto hasta irse a dormir.

El podómetro puede ser más preciso si se lo pone a un lado del cuerpo por encima de la cadera o directamente encima de la rodilla. Asegúrese de que esté bien sujeto al cinturón o a la pretina y que esté en posición vertical. Si el podómetro está inclinado o si no se ajusta bien a su cuerpo, los resultados podrían no ser exactos.

Pruebe su podómetro caminando 50 pasos. Si tiene una variación de más de unos pocos pasos, póngaselo en un lugar diferente en la cintura y vuelva a intentarlo.

Siga estos pasos para aprovechar mejor su podómetro:

### **Encuentre su nivel de actividad**

- Durante la primera semana, siga su rutina habitual. No cambie su nivel de actividad.
- Anote los pasos que da cada día en un diario de pasos. Esto le dará un registro inicial de qué tan activo es usted.
- Eche un vistazo a este registro de la primera semana para ver donde puede agregar pasos a su rutina diaria.

### **Establezca su primera meta y dele seguimiento**

- Establezca una meta para la segunda semana. Por ejemplo, trate de agregar de 300 a 500 pasos cada día o cada dos días. O añada un 10% a la cantidad de pasos que caminó la primera semana. Haga lo que funcione mejor para usted.
- Anote en su diario de pasos la cantidad de pasos que da cada día.

### **Manténgase activo**

- Verifique qué tan bien lo está haciendo de una semana a otra.
- Establezca una nueva meta cada semana. Una forma de establecer una nueva meta es tomar el número máximo de pasos que haya caminado en un día. Use ese número de pasos como su meta diaria para la siguiente semana.

Cada vez que aumenta 2,000 pasos, agrega aproximadamente 1 milla (1.6 km), o 20 minutos de caminata, a su rutina. Una buena meta a largo plazo es caminar por lo menos 10,000 pasos cada día.

### **Añada más pasos**

- Estacionese más lejos de lo acostumbrado de su lugar de trabajo o de la tienda (o bájese del autobús o del metro antes de su parada) y camine esa distancia adicional.
- Suba por las escaleras en lugar de utilizar el elevador.
- Camine un tramo dentro del supermercado antes de empezar a comprar.
- Camine en lugar de ir en automóvil a distancias cortas. Camine a la escuela, al trabajo, al supermercado, a casa de un amigo o al restaurante para almorzar.

Registre sus pasos			
Día	Sus metas	Sus pasos	Cómo va a añadir pasos
Domingo			
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			

