



Caminar. Es cómodo, está al alcance de su bolsillo y ya sabe cómo hacerlo. Solo póngase un buen par de zapatos para caminar y salga a la calle, a la caminadora, al centro de compras, la pista de entrenamiento, un sendero o un campo. Camine a su propio ritmo y establezca sus propios objetivos.

Los beneficios son enormes. Las personas que caminan tienen menos probabilidades de tener cáncer, enfermedades del corazón, derrames cerebrales, diabetes y otras enfermedades crónicas. Viven más tiempo y disfrutan beneficios físicos y mentales.

Antes de comenzar

Es una buena idea hacer un plan. Piense acerca de cuándo puede incorporar el caminar en su día. ¿Puede cambiar otras actividades, tomarse descansos cortos durante el día o levantarse un poco antes por la mañana? Luego, asegúrese de tener un par de zapatos cómodos y resistentes para caminar.

Pruebe con un contador de pasos

Un contador de pasos (también llamado podómetro) puede ser una estupenda motivación. Es un dispositivo sencillo de usar, percibe el movimiento del cuerpo y cuenta los pasos. Solo tiene que engancharlo en el cinturón, el bolsillo o la cintura en la mañana y al final del día sabrá cuántos pasos ha dado.

Cómo establecer objetivos

Pruebe usar un podómetro durante una semana y anote los pasos al final de cada día (use el formulario en la parte de atrás de esta página). Sin mucho esfuerzo extra, muchas personas se dan cuenta de que dan de 2,000 a 4,000 pasos en un día normal.

Mire cuántos pasos caminó la primera semana y procure aumentar de 50 a 100 pasos al día. Haga lo que pueda y no se desaliente sino logra su objetivo. Solo vuelva a intentarlo mañana. También puede ponerse como objetivo aumentar la velocidad de las caminatas o la cantidad de tiempo que pasa caminando. Una muy buena meta es caminar 10,000 pasos al día todos los días. Con perseverancia ¡puede lograrlo!

¿Cómo puedo empezar a agregar pasos a mi día?

Incluso caminar hasta la entrada de su casa para recoger el periódico puede agregar 100 pasos a su podómetro. Pruebe alguna de estas sugerencias para aumentar la distancia diaria:

- haga a pie algunos mandados sencillos
- salga a caminar en cuanto se levanta por la mañana
- haga varias caminatas cortas de 10 minutos durante el día
- escuche música mientras camina
- camine en diferentes lugares: parque, cerca de un río, lago o mar o en un nuevo vecindario.
- use las escaleras en lugar del elevador use los baños o la copiadora de otro piso en el trabajo
- comience o inscribábase en un club para caminar con amigos o compañeros de trabajo
- sugiera una “reunión caminando” en la que caminen y hablen en vez de reunirse a tomar un café

¿Cómo puedo mantenerme motivado?

1. Concéntrense en sus logros.

Nada es más poderoso que alcanzar los objetivos. Por eso es tan importante hacer cambios lentamente. Alcanzar un objetivo lo motiva para seguir adelante y ponerse objetivos más altos. Téngase paciencia. Lo más importante es mantenerse activo.

2. Establezca nuevos objetivos con regularidad.

Una vez que haya alcanzado un objetivo, cree otro que sea un nuevo desafío. Pruebe inscribirse en un evento de la comunidad, por ejemplo, una caminata de 5 kilómetros. Entrenarse para el evento será una manera divertida de mantenerse motivado.

3. ¡Procure divertirse!

Caminar es una manera estupenda de relajarse, socializar o tener tiempo para usted. Cuando pueda, elija lugares agradables. Salga a caminar con su familia después de la cena. Mire cómo puede disfrutar más de cada paso.

4. Lleve un diario.

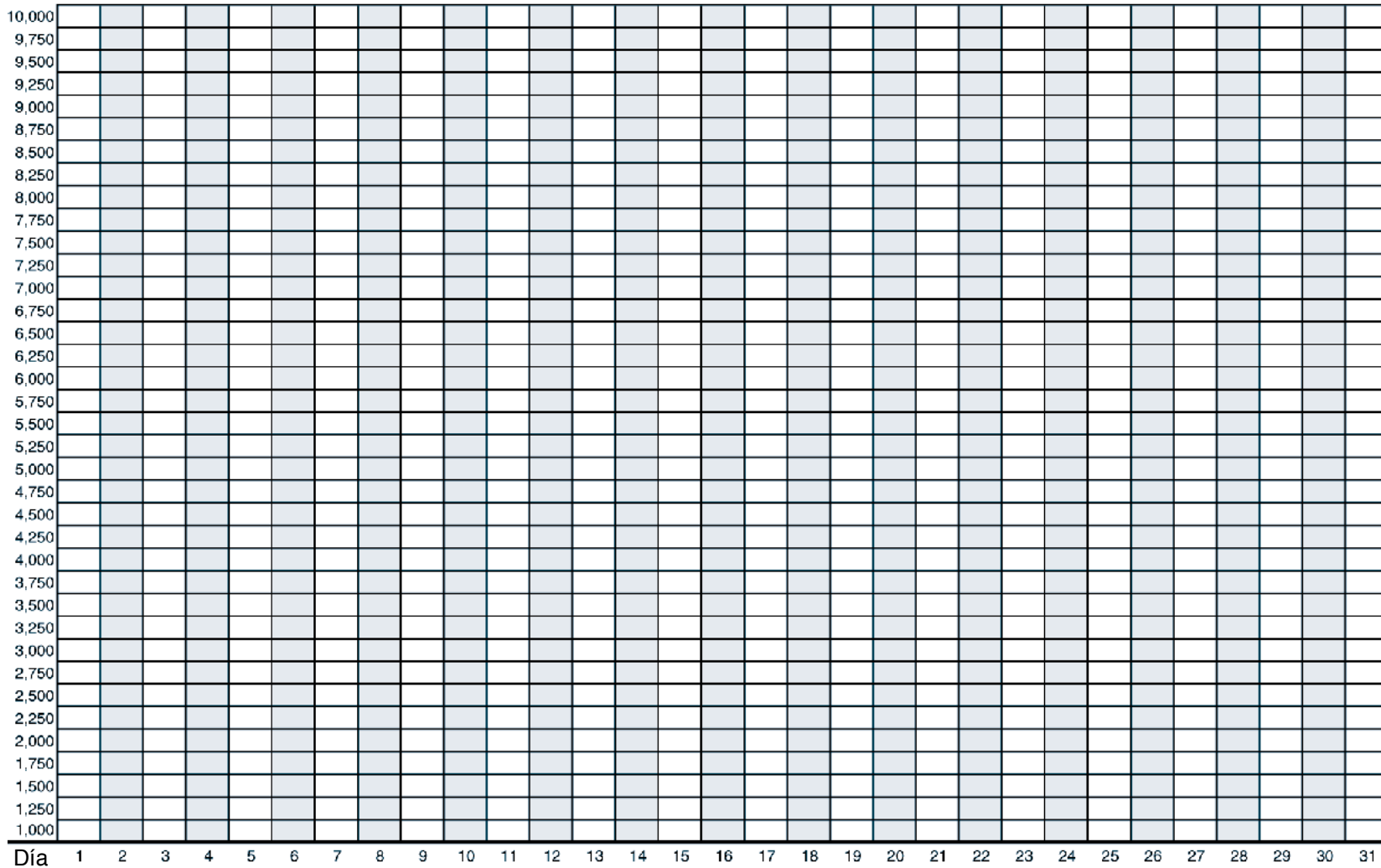
Anote sus avances en un diario o en un registro para hacer un seguimiento de sus pasos día a día. (Mire al dorso de esta página). Anote las cosas que tal vez le hayan impedido alcanzar su objetivo y cómo puede resolver estas situaciones la próxima vez.

Otros recursos

- Visite nuestro sitio web en kp.org/espanol para acceder a las enciclopedias de salud y medicamentos, programas interactivos, clases de salud y más.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.

ANOTE SUS PASOS. SIGA SUS AVANCES.

P
A
S
O
S



RECORRIDO CADA DÍA

Complete las casillas hasta el número de pasos que camine cada día.

Ejemplo:

1,750			
1,500			X
1,250		X	X
1,000	X	X	X
Día	1	2	3

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.