

A moverse: ¡Dé más pasos diariamente!



¿Por qué tener un contador de pasos?

Un contador de pasos (también llamado "podómetro") puede ser una gran forma de mantenerse motivados. Este aparato de fácil uso nota el movimiento del cuerpo y cuenta los pasos que da una persona. Este conteo se puede convertir en distancia y así le deja saber qué tan activo ha estado en ese día.

¿Cómo uso mi contador de pasos?

Un contador de pasos es cómodo de usar todo el día. Se puede ajustar con seguridad con su sujetador y sería útil tener una correa extra de seguridad. Los contadores de pasos se pueden usar en cinturones, bolsillos o en la parte de los pantalones alrededor de la cintura. Coloque el contador de pasos donde lo pueda leer con facilidad. Debe estar protegido, de modo que no se presione un botón por accidente al golpearlo contra algo.

¿Dónde debo empezar?

Sin mucha actividad física, una persona da entre 2,000 a 5,000 pasos diarios.

Una caminata de 5 millas añadirá por su cuenta 10,000 pasos. Trate de establecer metas diarias razonables, añadiendo entre 50 y 100 pasos más de lo que está haciendo ahora. Trate de hacer lo mejor que pueda y no se desanime si no alcanza su meta. Simplemente inténtelo otra vez mañana.

¿Cómo puedo empezar a añadirle pasos a mi día?

No se necesita demasiado para empezar a usar su contador de pasos. Con su contador de pasos sujetado, todo lo que necesita es un buen par de zapatos para caminar y un poco de motivación para empezar a moverse. Ensaye algunas de las maneras siguientes para añadir pasos y divertirse a la vez.

- Empiece un club de caminatas con sus amigos o familiares.
- Dé varias caminatas cortas de 10 minutos durante el día.
- Camine o baile mientras escucha música.
- Ensaye caminando en un parque, cerca del agua o en nuevos vecindarios.
- Camine a un cuarto de baño o a una fotocopiadora en un piso diferente.
- Tome las escaleras en vez del ascensor.
- Cuando tenga una reunión, hágala "ambulante" y caminen y hablen al mismo tiempo.
- Planee unos fines de semana activos con sus amigos y familiares.

¿Cómo puedo permanecer motivado?

1. Piense de una manera positiva y haga pequeños cambios.

Para asegurarse de que las actividades sigan siendo parte de su vida diaria, haga pequeños cambios en sus actividades rutinarias. Esto le ayudará a alcanzar sus metas y a permanecer

motivado para continuar al día siguiente. Sea paciente consigo mismo. Lo más importante es permanecer activos.

2. Haga que sea divertido.

La actividad puede ser una gran manera de relajarse e incluso de socializar. Cuando quiera pasar tiempo por su cuenta, ensaye dando una caminata mientras escucha música. Cuando quiera pasar tiempo con su familia, den una caminata juntos después de la cena. Encuentre formas de que cada paso sea más agradable.

3. Lleve un diario.

Use un registro (ver a la vuelta) para llevar una cuenta de sus pasos y para marcar su adelanto. Escriba las razones que pueden haberle impedido alcanzar sus metas, tales como una enfermedad.

4. Combine cambios simples.

La actividad física y la alimentación saludable son importantes para reducir su riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y diabetes. El realizar pequeños cambios diariamente le pueden ayudar a que parezca mejor y se sienta mejor.

- Haga cambios simples en su alimentación diaria.
 - ▶ Escoja bebidas con menos azúcar.
 - ▶ Cámbiese a leche descremada y yogur.
 - ▶ Coma 5 porciones de frutas y verduras diariamente.
- Encuentre maneras de estar activo.
 - ▶ Limite el tiempo que pasa viendo televisión a entre una a dos horas diarias.
 - ▶ Dé pequeñas caminatas durante los descansos en el trabajo o después de la escuela.
 - ▶ Empiece lentamente y asegúrese de encontrar actividades que disfrute.
- ¡Añada más pasos a su día con un contador de pasos!

