



Caminar. Es cómodo, fácil y ya sabe cómo hacerlo. Simplemente átese los cordones de un buen par de zapatos para caminar y salga a la calle, a la rueda de andar, al centro comercial, a un camino, una ruta o al campo. Hágalo a su propio ritmo y establezca sus propias metas.

Los beneficios son enormes. Las personas que caminan tienen menos probabilidades de tener cáncer, enfermedades cardíacas, derrame cerebral, diabetes y otras enfermedades crónicas. Viven más tiempo y disfrutan de los beneficios de la salud física y mental.

Antes de empezar

Una buena idea es empezar elaborando un plan. Piense cuándo puede incorporar las caminatas en su horario. ¿Puede cambiar otras actividades, descansar un poco durante el día o levantarse más temprano a la mañana? Luego, asegúrese de tener un par de zapatos resistentes y cómodos para caminar.

Intente tener un contador de pasos

Un contador de pasos (también llamado podómetro) puede ser una excelente manera para motivarse. Este dispositivo fácil de usar detecta el movimiento corporal y cuenta los pasos. Simplemente lo sujeta a su cinto, bolsillo o pretina a la mañana, y al final del día puede ver cuántos pasos caminó.

Establecer metas

Trate de usar el podómetro durante una semana y registre sus pasos al final de cada día (utilice el formulario en el reverso de esta página). Sin mucho esfuerzo extra, muchas personas descubren que caminan 2,000 a 4,000 pasos en un día normal.

Observe la cantidad de pasos que caminó la primera semana y trate de agregar de 50 a 100 pasos por día. Esfuércese lo más que pueda, pero no se desaliente si no alcanza su meta. Simplemente inténtelo nuevamente al día siguiente. También puede establecer una meta para aumentar la velocidad al caminar o el tiempo que camina. Una gran meta es llegar a caminar 10,000 pasos por día. Con perseverancia, ¡puede lograrlo!

¿Cómo puedo agregar pasos a mi día?

Una caminata hasta el final de la entrada de su casa para buscar el periódico puede agregar 100 pasos a su podómetro. Intente algunas de estas formas para aumentar la distancia diaria.

- Haga los mandados simples a pie.
- Obtenga una ventaja todos los días haciendo que caminar sea la primera actividad en la mañana.
- Procure realizar varias caminatas cortas de 10 minutos durante el día.
- Escuche música mientras camina.
- Camine en lugares diferentes: un parque, por el agua, en un vecindario nuevo.
- Use las escaleras en lugar del elevador. Y use el baño o la fotocopidora en otro piso de su lugar de trabajo.
- Comience o únase a un club de caminatas con amigos o compañeros de trabajo.
- Sugiera una “reunión de caminata” en la que camine y hable, en lugar de reuniones con café.

¿Cómo puedo seguir motivado?

1. Concéntrese en su logro.

Nada es más motivador que lograr sus metas. Ésta es la razón de por qué es tan importante hacer cambios de a poco. Alcanzar una meta lo motiva para no alejarse de ella y superarla. Téngase paciencia. Lo más importante es realizar actividad física.

2. Diviértase.

Caminar es una excelente manera de relajarse, tener vida social y tiempo para usted. Cuando pueda, elija caminar en lugares agradables. Salga a caminar con su familia después de cenar. Trate de ver la manera de que cada paso sea más agradable.

3. Mantenga un diario.

Escriba su progreso en un diario o un registro para tener un seguimiento de los pasos día por día. (Vea el reverso de esta página). Anote los impedimentos para alcanzar sus metas y cómo los resolvería 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.
- Consulte su copia de *La salud en casa: guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.

