

## TENGA COMO OBJETIVO 30 MINUTOS AL DÍA

Los expertos recomiendan por lo menos 150 minutos a la semana de actividad física moderada. Divida esos minutos durante el curso de la semana según lo permita su horario. Revise la tabla al reverso de este panfleto para ver sugerencias sobre cómo comenzar a caminar de manera habitual y lentamente comenzar a aumentar el tiempo que camina.

## CAMINE DE MANERA SEGURA

Tenga presente su seguridad cuando planifique dónde y cuándo va a caminar.

- Si camina de madrugada, al atardecer, o en la noche, póngase un chaleco que refleje la luz o use ropa de colores llamativos.
- Camine con un grupo si es posible, y lleve identificación, y un medio de comunicarse con alguien si necesitara ayuda.
- Dígale a sus familiares y amigos la hora y la ruta de su caminata.
- No use joyas. Esto puede atraer a ladrones.
- Mantenga bajo el volumen si usa audífonos. De ese modo, podrá escuchar el tráfico y otros ruidos a su alrededor.
- Esté al pendiente de las personas y cosas en su alrededor.

## UN PASO CORRECTO

Caminar correctamente es muy importante.

- Camine con la barbilla en alto y los hombros un poco hacia atrás.
- Deje que el talón del pie toque el piso primero, luego deje que su peso siga el movimiento hacia adelante.
- Camine con los dedos de los pies apuntando hacia adelante.
- Mueva los brazos naturalmente al caminar.

## EJEMPLO DE UN PROGRAMA DIARIO DE CAMINATAS

Pre calentamiento Caminar lento y hacer extensiones	Período de caminata rápida	Enfriamiento Caminar lento y hacer extensiones	Tiempo total
Semanas 1-2			
5 minutos	5 minutos	5 minutos	15 minutos
Semanas 3-4			
5 minutos	10 minutos	5 minutos	20 minutos
Semanas 5-6			
5 minutos	15 minutos	5 minutos	25 minutos
Semanas 7-8			
5 minutos	20 minutos	5 minutos	30 minutos
Semanas 9-10			
5 minutos	25 minutos	5 minutos	35 minutos
Semanas 11-12			
5 minutos	30 minutos	5 minutos	40 minutos
Semanas 13-14			
5 minutos	35 minutos	5 minutos	45 minutos
Semanas 15-16			
5 minutos	40 minutos	5 minutos	50 minutos
Semanas 17-18			
5 minutos	45 minutos	5 minutos	55 minutos
Semanas 19-20			
5 minutos	50 minutos	5 minutos	60 minutos

Intente caminar a diario. Si camina menos de tres veces por semana, dese más de dos semanas antes de aumentar el ritmo y la frecuencia de su caminata.

# Caminar...

## UN PASO EN LA DIRECCIÓN CORRECTA

### Explicación sobre WIN

La Red de Información para el Control de Peso (WIN\*) es un servicio del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK\*) de los Institutos Nacionales de la Salud y es la principal entidad del gobierno federal encargada de la investigación biomédica sobre nutrición y obesidad.

Las publicaciones producidas por WIN son cuidadosamente revisadas por los científicos del NIDDK y expertos externos. Este folleto también fue revisado por Ana L. Terry, M.S., R.D., científica en el campo de la salud, Centro Nacional de Estadísticas de la Salud de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Esta publicación no tiene derechos de autor. WIN anima al público a que reproduzca y distribuya este material.

*\*por sus siglas en inglés*

### Weight-control Information Network (Red de Información para el Control de Peso)

1 WIN Way | Bethesda, MD 20892-3665  
Teléfono: 202-828-1025 | Teléfono gratuito: 1-877-946-4627  
Fax: 202-828-1028

Correo electrónico: [win@info.niddk.nih.gov](mailto:win@info.niddk.nih.gov)  
Página electrónica: <http://www.win.niddk.nih.gov>

 <http://www.facebook.com/win.niddk.nih.gov>

### ¿Por qué debería participar en estudios clínicos?

Los participantes de estudios clínicos desempeñan un papel más activo en el cuidado de su propia salud, obtienen acceso a nuevos tratamientos de la investigación antes de que se encuentren disponibles al público y pueden ayudar a otras personas mediante su contribución a la investigación médica. Para más información, visite <http://www.clinicaltrials.gov>.



Publicación de NIH No. 08-5382S

Abril de 2008

Actualizada en agosto de 2012

NIH... Transformación de Descubrimientos en Salud



## CAMINAR POR SU SALUD

Caminar es una de las maneras más fáciles de hacer actividad física. Este panfleto le ofrece consejos generales sobre cómo comenzar a caminar de una manera habitual para mejorar la salud.

Caminar no es caro y lo puede hacer casi en cualquier lugar y en cualquier momento. Es posible que caminar:

- Le ayude a quemar más calorías.
- Baje su riesgo de desarrollar presión arterial alta, enfermedades del corazón, y diabetes de tipo 2.
- Le da una oportunidad de tener vida social y ser activo con amigos y familia.

## ENTÉRESE ANTES DE SALIR A CAMINAR

Conteste las siguientes preguntas antes de que comience a caminar como parte de su rutina.

- ¿Le ha dicho su proveedor de salud que tiene problemas con el corazón, diabetes o asma?
- Cuando tiene actividad física moderada a intensa, ¿siente dolor en el pecho, cuello, o en el brazo? Este tipo de actividad acelera su respiración y sus latidos del corazón.
- ¿A veces, siente que se va a desmayar o siente mareos?
- ¿Se siente totalmente sin aliento después de haber tenido actividad física?
- ¿Le ha dicho su proveedor de salud que tiene artritis?
- ¿Es mayor de cincuenta años y no está acostumbrado a tener ningún tipo de actividad física moderada?
- ¿Fuma?
- ¿Tiene algún problema de salud o algún motivo físico que no se haya mencionado aquí que le impida comenzar un programa para salir a caminar?

Si respondió "sí" a cualquiera de estas preguntas, consulte con su proveedor de salud antes de comenzar un programa para salir a caminar.

## COMIENCE A CAMINAR HOY MISMO

Encuentre un espacio de su ocupado horario para seguir un programa en el que pueda salir a caminar el cual funcione para usted. Tenga presente los siguientes puntos:

- Escoja un lugar seguro para caminar. Pídale a un miembro de su familia, a un amigo o a un vecino que camine con usted. Motívense y apóyense mutuamente para salir a caminar con regularidad aun cuando uno de los dos tenga un nivel de estado físico distinto o camine a otro ritmo.
- Use zapatos que tengan el apoyo de arco adecuado, un taco firme y suelas flexibles pero gruesas. Los zapatos le acojinarán sus pies y absorberán el impacto. Antes de comprar zapatos nuevos, camine con ellos en la tienda.
- Use ropa que lo mantenga seco y cómodo. Use telas que impregnen el sudor y que absorban el sudor de su piel.
- Camine suficientemente rápido para aumentar su ritmo del corazón y a la vez poder seguir hablando sin dolor, concentrarse y respirar sin esfuerzo.
- Haga levemente extensiones después del precalentamiento y después de que su cuerpo vuelve a enfriarse.
- Divida su caminata durante la semana. Intente caminar por lo menos tres días a la semana si no puede caminar diariamente. Agregue unos minutos cada semana.
- Para evitar tener articulaciones y músculos adoloridos o encojidos, comience su rutina de ejercicio lentamente. En el transcurso de varias semanas, comience a caminar más aprisa, a aumentar la distancia y a caminatas más largo tiempo.
- Mantenga documentado su progreso con un diario o registro de las ocasiones en que camina. Anote la fecha, la hora y la distancia que caminó.



La Red de Información sobre el Control del Peso (WIN, por sus siglas en inglés) ofrece muchos recursos que le pueden ayudar a iniciar sus metas de salud y de un buen estado físico.

Visite el sitio <http://www.win.niddk.nih.gov> para compartir y bajar estos y otros materiales de WIN.

## ¡HAGA EXTENSIONES!

Estírese o haga extensiones livianas después del precalentamiento y después de que su cuerpo vuelva a enfriarse. Intente hacer las extensiones que se explican a continuación. No salte y no deje de respirar cuando se estire. Haga los movimientos lentamente y extiéndase solo hasta donde se sienta cómodo.

### A Extensión lateral

Extienda un brazo sobre la cabeza y hacia el lado. Mantenga las caderas fijas y los hombros derechos hacia el lado. Mantenga esa posición por lo menos 10 segundos y repita el ejercicio hacia el otro lado.

### B Flexión en la pared

Apoye las manos en la pared y coloque los pies a unos 3 ó 4 pies de distancia de la pared. Doble una rodilla y apunte con ella hacia la pared. Mantenga la otra pierna derecha con el pie plano en el piso y los dedos de los pies extendidos. Mantenga esa posición por lo menos 10 segundos y repita con la otra pierna.

### C Recogimiento de rodillas

Apoye la espalda sobre la pared. Mantenga su cabeza, caderas y pies en línea recta. Levante una rodilla hacia el pecho, manténgala por 10 segundos y luego repita el ejercicio con la otra pierna.

### D Flexión de piernas

Con la mano derecha levante el pie hacia atrás y llévelo hacia su trasero. Manténgase en posición recta y mantenga la rodilla doblada apuntando hacia el piso. Mantenga esa posición por lo menos 10 segundos y luego repita con el otro pie y la otra mano.

### E Extensión de ligamentos

Siéntese en un banco firme o en una superficie dura de modo que una pierna esté estirada en el banco y los dedos de los pies apunten hacia arriba. Mantenga el otro pie plano en la superficie donde está pisando. Endereza la espalda y si siente un tirón en la parte posterior de su muslo, mantenga esa posición por 10 segundos y luego cambie de lados y repita el ejercicio. Si no siente un tirón durante la extensión, inclínese hacia adelante desde sus caderas hasta que sienta la extensión.

