



# A moverse: súmele pasos a su día

Caminar es una actividad conveniente, económica y que ya sabe hacer. Vaya a su propio ritmo y establezca sus metas.

Quienes salen a caminar con regularidad tienen menos posibilidades de desarrollar enfermedad cardíaca, ataque cerebral, diabetes, algunos tipos de cáncer y otras enfermedades. Por lo general, estas personas viven más tiempo y pueden disfrutar de una mejor salud mental y física.

## Cree un plan

¿En qué momento de su rutina puede incorporar las caminatas? Pregúntese:

- ¿Puede tomarse descansos cortos durante el día?
- ¿Puede salir a caminar en vez de ir a tomar un café con un(a) amigo(a)?
- ¿Puede despertarse más temprano por las mañanas?
- ¿Puede conseguir un calzado cómodo para caminar?

## Pruebe usar un contador de pasos

Los contadores de pasos son una excelente forma de mantenerse motivado. Los dispositivos como los podómetros, los monitores de actividad física o algunas aplicaciones tienen un sensor de movimiento corporal y cuentan los pasos.

## Establezca metas

Intente usar el contador de pasos durante una semana. Registre los pasos que da todos los días (consulte la tabla en la página 2). Con un poco más de esfuerzo, algunas personas pueden caminar entre 2,000 y 4,000 pasos en un día normal. Intente seguir estos consejos:

- Agregue entre 50 y 100 pasos más por día después de la primera semana.
- Aumente de manera gradual la velocidad o el tiempo de las caminatas.

Trabaje para lograr dar 10,000 pasos por día. Haga lo mejor que pueda y no se desanime. Con persistencia, lo logrará.

## Sume pasos a su día

Una caminata breve hasta el buzón en la acera para buscar el correo puede sumar unos 100 pasos a la cantidad de pasos diarios. También puede sumar pasos con estas actividades:

- Haga mandados sencillos a pie.
- Divida las actividades en intervalos de 10 minutos.
- Cambie de paisaje: camine por el parque, junto a un río o lago, o en un vecindario diferente.
- Salga a caminar con compañeros de trabajo, amigos o miembros de su familia.

- Tenga sus encuentros de trabajo o sociales mientras camina.
- O puede intentar lo siguiente:
- Use las escaleras en vez del elevador.
  - En el trabajo, use el baño o una impresora de un piso diferente.

## Manténgase motivado

### Céntrese en sus logros.

No hay nada más poderoso que alcanzar logros. Lo motivará a seguir con su objetivo de pasos.

### Establezca objetivos nuevos con regularidad.

Cree un desafío nuevo, como sumarse a un grupo de caminatas o a otros eventos comunitarios. Esto le ayudará a mantenerse motivado.

### Haga que sea divertido.

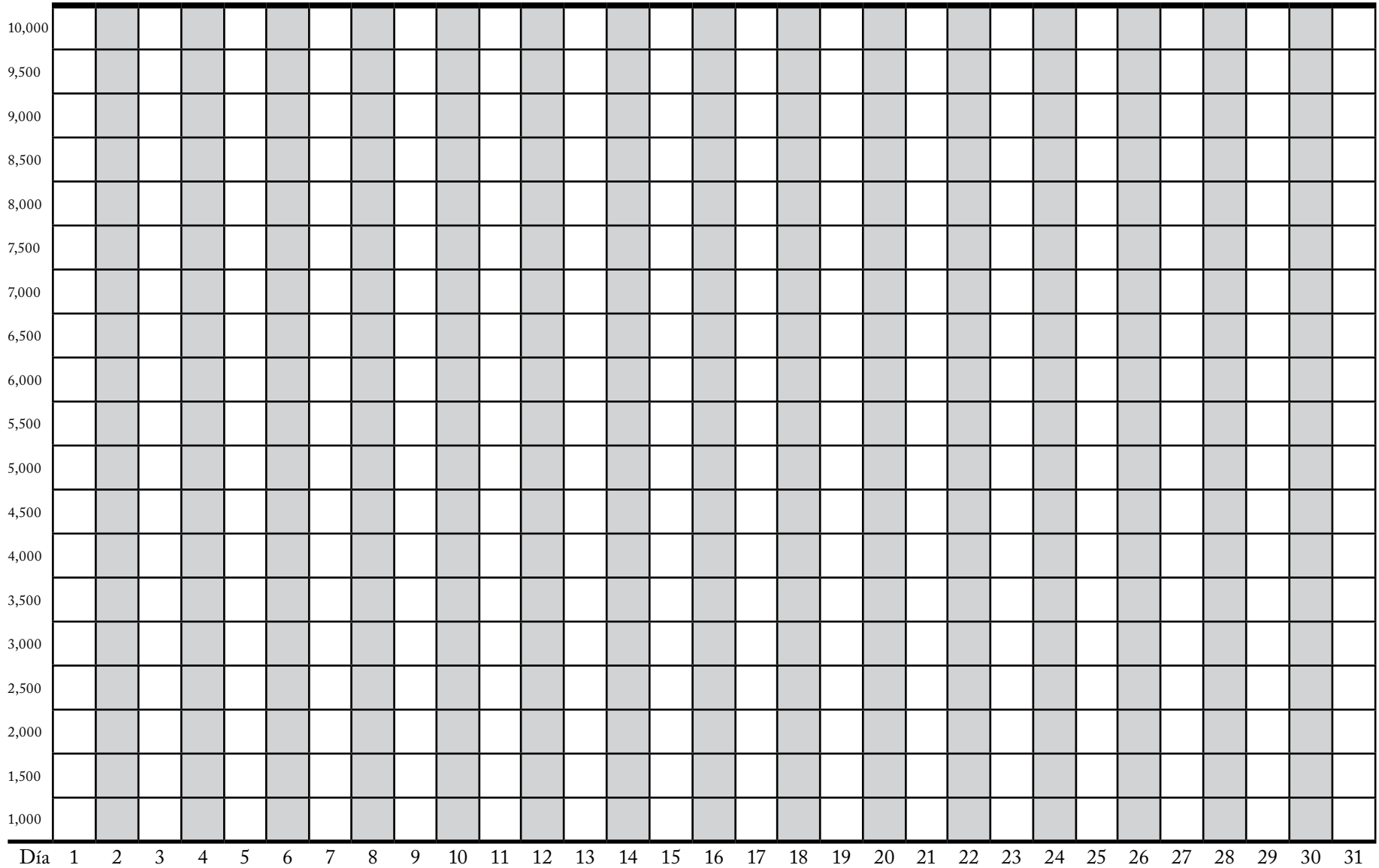
Caminar le dará tiempo para relajarse, socializar y formar nuevos grupos. Camine por un parque o escuche música. Salga a caminar con su familia después de la cena. Encuentre el modo de disfrutar de cada paso.

### Lleve un registro.

Registre los pasos que da en una tabla, un diario, un registro o una aplicación para tener un seguimiento del progreso que hace a diario. Escriba las dificultades que surjan y cómo planea resolverlas.

**ANOTE LOS PASOS QUE DA. HAGA UN SEGUIMIENTO DE SU PROGRESO.**

**P  
A  
S  
O  
S**



Llene las casillas con la cantidad de pasos que da cada día.

**HAGA UN SEGUIMIENTO CADA DÍA**

Ejemplo: P

A	2,500			
S	2,000			X
O	1,500		X	X
S	1,000	X	X	X
	DÍA	1	2	3

La información que se presenta aquí no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni sustituir la información ni la atención que recibe de su médico o de otro profesional de atención de salud. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, consulte a su médico u otro profesional de atención de salud.  
 © 2002, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Health Engagement Consulting Services.  
 011061-140 (Revised 03/20) Get Moving: Add Steps to Your Day! (Spanish)