



Caminando por su salud

¡Es fácil, seguro, divertido, bueno para su salud y es gratis!

Su salud es importante. Usted quiere sentirse bien y hacer cosas buenas para su cuerpo. ¡Caminar es una buena solución y es realmente divertido hacerlo con un amigo(a)!

Camine donde pueda

Camine donde pueda, le quede cerca y sea seguro. Escoja el sitio antes de salir. Camine sobre superficies planas como centros comerciales, vías escolares, o calles cercanas a su hogar. Trate de caminar acompañado(a). Si no tiene quien lo acompañe, asegúrese de que alguien sepa cuando y donde caminará.

Hable y camine

Usted debería poder caminar y hablar al mismo tiempo. Si no puede hablar porque jadea por falta de oxígeno, quizás usted esté caminando muy rápido. Si mientras camina puede hablar con la misma facilidad que cuando esta inmóvil, entonces intente caminar un poco más rápido.

Vestimenta apropiada para caminar

¡Quizás usted ya tenga todo el equipo necesario! Vista ropas holgadas y utilice zapatos deportivos que le queden cómodos (entre mas acolchados, mejor). Utilice medias para lograr un acolchado adicional y evitar la aparición de ampollas.

Pruebe la táctica del 5-5-5

Trate de caminar el mayor número de días de la semana. Camine despacio los primeros 5 minutos y luego camine con más vigor por otros 5 minutos. Para enfriarse, camine suavemente durante 5 minutos adicionales. Aumente en pocos minutos el tiempo de caminata vigorosa cada semana.

Hoy NO

- No camine si no se siente bien. Por ejemplo, si está resfriado(a) o si ha tenido fiebre. Luego de que su temperatura haya regresado a los valores normales, espere 24 horas antes de comenzar su rutina de caminata o ejercicio.
- No camine en lugares despejados si hace mucho calor o frío. Si esta nevando o lloviendo, intente caminar en algún lugar cerrado como un centro comercial.
- No camine justo después de haber comido. Su corazón estará ocupado bombeando sangre para ayudar la digestión. Espere por lo menos una hora antes de salir a caminar.

Si usted no camina por lo menos 3 días a la semana, disminuya el tiempo y comience despacio una vez más. Este es un plan de por vida, así que no se preocupe mucho acerca "del ponerse al día".

Este es un plan de por vida, no se preocupe demasiado por ponerse al día de inmediato.



Colorado
Heart Healthy Solutions
Keep the Beat



"Colorado Heart Healthy Solutions" y CHARLAR son uno de los programas del CPC Community Health. Para mayor información, por favor visite la página web: CPCCommunityHealth.org. Este programa es patrocinado por el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado a través de los "Programas Subvencionados para Enfermedades Cancerígenas, Cardiovasculares y Pulmonares."