

Comience a caminar para hacer ejercicio

por Elizabeth A. Richards, PhD, Enfermera Registrada, Profesora Asistente, Escuela de Enfermería de la Universidad de Purdue

Existen muchos beneficios en llevar un estilo de vida activo. Participar en una actividad física regular disminuye el riesgo de muchas enfermedades crónicas, entre ellas, cardiopatías, diabetes de tipo 2, osteoporosis, obesidad, y cáncer de mama y de colon. Además, un estilo de vida activo puede mejorar el colesterol, bajar la presión sanguínea, mejorar el sueño y aumentar la energía. Pero no es necesario que vaya a un gimnasio o compre equipos costosos para obtener estos beneficios. Caminar es una excelente forma de aumentar su actividad física.



¿Por qué caminar?

Caminar es uno de los mejores tipos de actividad física porque es accesible a casi todos, no requiere habilidades o equipos específicos, no es costoso, puede hacerse en diversos lugares (en su barrio, en el centro comercial, alrededor de una pista), y puede llevarse a cabo con la intensidad elegida.

¿Cuánta caminata y actividad física necesito?

Las actuales Pautas de Actividad Física de los Estados Unidos (U.S. Physical Activity Guidelines) recomiendan que los adultos realicen por lo menos 150 minutos (2 horas y 30 minutos) por semana de actividad física de intensidad moderada, como por ejemplo, una caminata rápida. Esta actividad debe realizarse en bloques de 10 minutos o más.

Nota: Realizar una cantidad moderada de actividad, como una caminata energética, suele no presentar riesgo para la mayoría de las personas. Sin embargo, si tiene alguna preocupación o problemas de salud, asegúrese de consultar con su médico antes de comenzar con su programa de caminatas.

Cómo comenzar

- Comience lenta y suavemente. Si no ha salido a caminar por un tiempo, empiece con 10 minutos.
- Haga un suave estiramiento antes, durante y después de caminar.
- Preste atención a su postura. Camine con la cabeza erguida, la vista al frente y el abdomen contraído.
- Concéntrese en la respiración. Si no puede hablar mientras camina, se está exigiendo demasiado. Baje el ritmo y respire profundo varias veces. Si puede cantar mientras camina, se está exigiendo demasiado poco. Aumente levemente el ritmo.
- Lleve agua y cúbrase la cabeza los días de sol.
- Cuando hace frío, vístase en capas y use gorro y guantes. La ropa que está junto al cuerpo debe quedarle ajustada para que lo mantenga abrigado y absorba la humedad. Su capa exterior debe bloquear el viento.
- Use calzado deportivo cómodo. Si es nuevo, abléndelo antes de comenzar a caminar.
- Aumente lentamente el ritmo, la distancia y/o la frecuencia de sus caminatas.

Fíjese metas

- Fíjese metas de corto y largo plazo. Si actualmente no tiene una rutina para caminar, trate de fijarse una meta de corto plazo de 10-15 minutos de caminata, 4-5 veces por semana. Después de haber logrado esta meta durante algunas semanas, aumente gradualmente el tiempo y la frecuencia de sus caminatas.
- Fíjese una meta de largo plazo de 30-60 minutos de caminata, 5-7 días por semana.
- Registre su progreso anotando cuánto tiempo y qué distancia caminó cada vez y cómo se sintió durante las caminatas. Esto puede hacerse con lápiz y papel o usando una aplicación para teléfonos inteligentes como MapMyWalk o Walkmeter. Con el tiempo, verá cómo aumentan sus caminatas y la próxima no parecerá tan intimidante cuando vea lo mucho que ya ha realizado.

- Agregue las caminatas en su calendario o lista de cosas para hacer. Esto ayuda a que se conviertan en parte de su rutina diaria en lugar de una actividad extra.

Consejos para caminar más diariamente

- Estacione más lejos de su lugar de trabajo, la tienda de alimentos, la entrada del centro comercial, etc.
- Camine durante su hora de almuerzo.
- En lugar de tomar un café con amigos, dé una caminata con ellos.
- En el trabajo, en lugar de enviar un correo electrónico a un compañero, camine hasta su escritorio.
- Siempre que esté hablando en su teléfono celular, póngase de pie y camine.

Para más información

- U.S. Physical Activity Guidelines Resources: www.health.gov/PAGuidelines/resources/#consumer
- USDA Choose MyPlate Physical Activity: www.choosemyplate.gov/physical-activity.html
- INShape Indiana: www.inshapeindiana.org/
- American Heart Association: www.startwalkingnow.org
- WebMD Fitness and Exercise: www.webmd.com/fitness-exercise/guide/walking-for-exercise
- Mayo Clinic Walking Schedule: www.mayoclinic.org/healthy-living/fitness/in-depth/walking/art-20050972

Contacte al instructor de Extensión de Purdue en su condado para más información sobre temas de salud y bienestar.

www.extension.purdue.edu

Tel. (888) 398-4636 (gratuito)

June 2015

Es la política del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Purdue que todas las personas tengan las mismas oportunidades y acceso a sus programas educativos, servicios, actividades e instalaciones sin consideración de raza, religión, color, sexo, edad, origen nacional o ancestros, estado civil, estado parental, orientación sexual, discapacidad o estatus como veterano.

La Universidad de Purdue es una institución de Acción Afirmativa. Este material puede estar disponible en formatos alternativos.