

Walk. See Where It Takes You Camine. Descubra Algo Nuevo



① Start

BOSTON STEPS | WALKING KIT
MANUAL PARA CAMINAR



Boston Public Health Commission
Mayor Thomas M. Menino

Camine. Descubra Algo Nuevo.

¿Por Qué Caminar?

- Fuimos creados para caminar.
- Es fácil. Casi todos pueden hacerlo.
- Cuesta muy poco o nada de dinero.
- Es divertido. Puede incluir a su familia y amigos.
- Puede caminar casi en cualquier lugar, en cualquier momento.
- No tiene que inscribirse en un gimnasio o hacer tiempo para tomar una clase de ejercicios.

Para obtener el mayor beneficio de salud, planifique realizar una caminata acelerada de por lo menos 30 minutos diarios la mayoría de los días de la semana.

Beneficios de Salud

- Reduce el riesgo de la diabetes tipo 2, enfermedad coronaria, apoplejía, cáncer de mama y de colon, así como presión arterial alta.
- Le da más energía.
- Ayuda a que su corazón y pulmones trabajen más eficientemente y mejora la circulación.
- Ayuda a formar y mantener huesos, músculos y articulaciones.
- Le ayuda a sobrellevar el estrés y la depresión.
- Reduce el colesterol total y aumenta el colesterol bueno.
- Tonifica y fortalece sus músculos.
- Mejora sus hábitos para dormir.
- Lo ayuda a mantener un peso saludable.

Cómo hacer que caminar sea parte de su vida:
Establezca una meta de caminata

- 1: Declare lo que quiere hacer.**
Por ejemplo: "Voy a aumentar 2000 pasos al día para final de este mes."
- 2: Asegúrese que su meta sea realista.**
Esté dispuesto a ajustar su meta si es necesario.
- 3: Piense acerca de cómo pasa su día.**
Convierta parte de su tiempo libre en tiempo para caminar.
- 4: Haga una lista de acciones que necesita tomar para completar su meta.**
- 5: Imagínese a sí mismo haciéndolo.**
Siga pensando "Yo puedo hacer esto."
- 6: Recompénsese a sí mismo cuando alcance su meta.**



Boston Steps
NeighborWalk



Boston Public Health Commission
Mayor Thomas M. Menino

www.bphc.org/bostonsteps • 617/534-5690

Consejos para lograr sus metas:

- Utilice su podómetro para llevar control de sus pasos diarios.
- Piense en una actividad física rutinaria que agregará pasos adicionales a su día. Por ejemplo: Suba o baje las escaleras en su trabajo o en el subterráneo/tren.

Consejos al caminar: Caliente, Enfríe y Revise su Ritmo Cardíaco Objetivo

Caliente antes de una caminata acelerada

- Primero, camine despacio por 1 ó 3 minutos.
- Luego, dedique al menos 3 minutos para estirar todos los músculos principales que utilizará mientras camina.
- Mantenga cada estiramiento por 10 ó 30 segundos. Nunca salte mientras hace estiramiento.

Su calentamiento debe durar de 5 a 10 minutos. Esto le:

- Incrementará lentamente su ritmo cardíaco
- Llevará sangre a las áreas del cuerpo que van a trabajar
- Calentará los músculos.

Enfríe después de caminar aceleradamente

- Los últimos 5 minutos de su caminata deben ser su período de enfriamiento.
- Disminuya lentamente su paso. Esto disminuirá su ritmo cardíaco, llevándolo más cerca de su ritmo cardíaco de reposo.
- Repita la rutina de estiramiento que realizó para calentar.

La fase de estiramiento debe durar 5 minutos o más. Esto le:

- Aumentará la flexibilidad
- Reducirá el dolor muscular
- Aumentará la relajación.

Ritmo Cardíaco Objetivo (THR, por sus siglas en inglés)

Para obtener los mayores beneficios de salud en su actividad física mientras ejercita, su corazón debe encontrarse en el rango de 55% a 90% de su ritmo cardíaco máximo. Empiece en el límite inferior del rango. Conforme esté más en forma, busque un ritmo cardíaco mayor, permaneciendo dentro del rango.

Busque su edad a la derecha de la gráfica THR. En la fila de su edad, el rango de inferior (55%) a superior (90%) es su THR, con base en su pulso tomado durante 10 segundos.

Gráfica de ritmo cardíaco objetivo

Edad	55%	70%	80%	90%
15	21	24	27	29
20	20	23	27	28
25	19	23	26	28
30	19	22	25	27
35	19	22	25	26
40	18	21	24	26
45	18	20	23	25
50	17	20	23	24
55	17	19	22	23
60	16	19	21	23
65	16	18	21	22
70	15	18	20	21
75	15	17	19	21
80	14	16	19	20



Boston Public Health Commission
Mayor Thomas M. Menino

www.bphc.org/bostonsteps • 617/534-5690

Consejos de Seguridad Para Caminantes

Caminar es una excelente manera de mantenerse activo físicamente. Es importante Mantenerse Seguro.

- Permanezca alerta y tenga en cuenta sus alrededores.
- No utilice audífonos ni hable por su teléfono celular. Estas distracciones lo harán menos alerta.
- Planifique su caminata. Infórmele a alguien a dónde va y cuándo planea volver.
- Camine en aceras o senderos para caminar. Si debe caminar en la calle, camine en sentido contrario al tráfico, de manera que pueda ver los vehículos que se acercan.
- Si camina al amanecer, al atardecer o por la noche, utilice reflectores de luz o ropa con colores claros.
- No utilice ropa con capucha. Las capuchas además de limitar su visión, también limitan su audición.
- Siempre utilice los cruces para peatones. Espere la luz del semáforo peatonal para cruzar.
- Camine con un compañero o perro para aumentar su nivel de seguridad.
- Ejercite en lugares familiares. Evite áreas poco pobladas o calles poco iluminadas.
- Lleve consigo identificación personal en caso de emergencia.
- No lleve cartera, efectivo ni use joyas mientras camina.
- Si lo tiene, lleve consigo un teléfono celular. Programe el número de su departamento de policía local. O sepa en dónde están ubicados los teléfonos a lo largo de su ruta y llame al 9-1-1.
- Si cree que alguien lo está siguiendo, cambie de dirección. Busque una tienda abierta o lugares en donde hayan muchas personas. Escuche a su intuición y reaccione según sea el caso. Evite áreas o personas que lo hagan sentir inseguro.

Si está en problemas,
haga sonar su silbato
9-1-1.



Boston Public Health Commission
Mayor Thomas M. Menino

www.bphc.org/bostonsteps • 617/534-5690

Podómetro de Función Doble: Hoja de Instrucciones

El podómetro de función doble (Contador de pasos) es una herramienta fácil de utilizar que lo ayuda a monitorear su actividad física paso a paso. Este podómetro tiene dos funciones (o 'modos'): puede contar sus pasos diarios y puede mantener un registro del total de sus pasos acumulados en el transcurso del tiempo.



**Dé un Paso
Hacia una
Mejor Salud.**

Para Iniciar o Reiniciar el Podómetro

- Abra la tapa para ver la pantalla.
- Presione rápidamente el botón Amarillo, esto moverá una pequeña flecha entre las dos funciones (con nombre a la derecha: día y total).
- Mantenga presionado el botón MODO por unos pocos segundos, hasta que se restablece el día a cero. Luego presiónelo levemente para moverse a total y haga lo mismo. Ahora su podómetro está reiniciado y listo para su uso.

Para Utilizar el Podómetro

- **IMPORTANTE:** La tapa del podómetro **DEBE** cerrar firmemente para que funcione de manera correcta.
- Presione el botón MODO una vez para mostrar cuántos pasos ha dado hoy (o desde la última vez que reinició el contador de día).
- Cada mañana, reinicie el contador de día a cero.
- Presione nuevamente el botón MODO para mostrar el conteo total de pasos desde la última vez que reinició el contador acumulativo.
- Cada semana, o cuando desee volver a empezar a contar el total de sus pasos, reinicie a cero el contador total.
- La pantalla del podómetro estará en blanco si no se ha movido en los últimos 4 minutos. Para volverlo a activar, presione el botón o camine 5 pasos.

Cómo Obtener el Mayor Provecho de su Podómetro

- 1: Verifique sus pasos con cierta regularidad y al final del día para ver su progreso.
- 2: Gradualmente, intente agregar 2,000 pasos más por día (una milla, aproximadamente).
- 3: Intente algunas maneras creativas de agregar 10,000 algunos días.

La persona promedio camina de 3,000 a 5,000 pasos al día. Algunas investigaciones recomiendan caminar 10,000 pasos al día para propiciar la buena salud. Intente usar las escaleras en lugar del ascensor. O camine un poco más lejos del autobús, subterráneo o de su carro para ir al trabajo o para ir de compras.

1 Start



Boston Steps
NeighborWalk



Boston Public Health Commission
Mayor Thomas M. Menino

www.bphc.org/bostonsteps • 617/534-5690

Registro de Caminata

Utilice este registro para fijar su meta de caminata y para registrar su progreso durante las próximas seis semanas. Usted puede registrar la *distancia* (numero de pasos, usando un podómetro) o el *tiempo* (número de minutos) que camina. Cerciórese de incluir todo lo que usted camina durante el día, incluyendo ir a trabajar o a la escuela, hacer diligencias, etc.

Distancia: pasos = 1 milla **Tiempo:** 15 minutos = 1 milla

Escriba su meta para caminar en la próxima línea:

(ejemplo: *Voy a añadir 3000 pasos a mi rutina diaria para el final de las 6 semanas*)

Semana 1	FECHA mes/día/año	DISTANCIA O TIEMPO QUE CAMINÓ
Firma		

Semana 2	FECHA mes/día/año	DISTANCIA O TIEMPO QUE CAMINÓ
Firma		

Semana 3	FECHA mes/día/año	DISTANCIA O TIEMPO QUE CAMINÓ
Firma		

Semana 4	FECHA mes/día/año	DISTANCIA O TIEMPO QUE CAMINÓ
Firma		

Semana 5	FECHA mes/día/año	DISTANCIA O TIEMPO QUE CAMINÓ
Firma		

Semana 6	FECHA mes/día/año	DISTANCIA O TIEMPO QUE CAMINÓ
Firma		

Nombre del Participante: _____ Email: _____

Número de Telefono: _____ Código Postal _____
o Nombre del Barrio: _____



Boston Public Health Commission
Mayor Thomas M. Menino

www.bphc.org/bostonsteps • 617/534-5690

Visite la página Web de NeighborWalk de Boston Steps (www.bphc.org/neighborwalk) para saber si hay promociones y/o campañas de incentivo. Envíe este registro para calificar.