Iniciar un programa de caminata

Caminar a paso ligero aporta más beneficios que cualquier otro ejercicio. No hay equipos caros. Puedes hacerlo casi en cualquier lugar, y puedes hacerlo en lapsos de 10 minutos. Lo mejor es que con sólo 30 minutos al día, puedes caminar hacia una mejor salud.

¿Por qué caminar es importante para mi salud?

Caminar con regularidad le ayudará a:

- Prevenir o controlar enfermedades graves, las enfermedades cardíacas y la diabetes de tipo 2.
- Mejorar las funciones vitales del cuerpo, incluyendo la memoria, el equilibrio, la coordinación, la circulación y la fuerza de los huesos.
- Mantener un peso saludable, o perder peso.
- Reducir el estrés y la depresión, aumentar la energía, mejorar el sueño.

¿Cómo puedo empezar?

La American Heart Association recomienda 150 minutos (2.5 horas) de ejercicio de intensidad moderada por semana. Esto equivale a 30 minutos todo al mismo tiempo. ¡No se preocupe! Puede acumular los minutos al empezar despacio y aumentar un poco cada semana.

¿Qué es “intensidad moderada”?

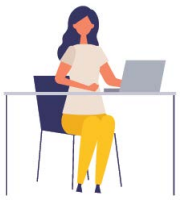
La intensidad moderada es cuando tu corazón late más rápido y respiras más fuerte de lo normal pero aún puedes hablar. La intensidad se mide por la forma en que te sientes o tu esfuerzo percibido.

La escala de calificación del esfuerzo percibido (RPE, por sus siglas en inglés) es una forma de mostrar lo duro que estás trabajando. Cuando empiece a caminar, apunte a un nivel 4. Aumente lentamente su tiempo o distancia para llegar al nivel 6. Luego, permanezca en ese nivel de actividad.

Tasa de esfuerzo percibido = como se siente cuando está activo

Nivel 1: actividad muy ligera

Trabajar en su escritorio o sacar el polvo. No mucho esfuerzo. Fácil de respirar y hablar.



Niveles 2 a 3: actividad ligera

Yoga, jardinería ligera, pasar la aspiradora, un paseo lento. Fácil de respirar y hablar.

Niveles 4 a 6: actividad moderada

Caminando a buen ritmo. Fácil paseo en bicicleta. Difícil de respirar. Todavía puedo hablar.

Niveles 7 a 8: actividad vigorosa

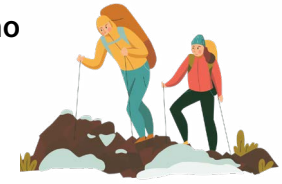
Caminar cuesta arriba, jugar tenis, trotar. Respirando fuerte. Sabe pronunciar una frase.

Nivel 9: actividad muy dura

Correr, caminar cuesta arriba. Respirar muy fuerte. Apenas puedo hablar.

Nivel 10: esfuerzo máximo

Escalada de montaña. Realmente difícil de mantener. Sin aliento. No puede hablar.



¿Y la seguridad?

Hay muy poco riesgo de lesiones al caminar, pero aún así hay que tener en cuenta algunas cosas.

- Durante el verano, intente caminar durante las horas más frescas del día. Durante el invierno, camine en áreas sin nieve o hielo. Camine adentro si la calidad del aire es mala.
- Hable con su médico si ha tenido problemas de corazón, dolor de pecho, presión arterial alta, mareos o si está empezando a caminar por primera vez.

¿Qué te detiene?

Si tiene problemas para empezar, piense en las razones.

- Escoja algo que quiere hacer.
- Sea honesto con usted mismo acerca de lo que está listo por hacer.
- Luego, escriba su plan a continuación.

Pida ayuda o apoyo donde lo necesite.

¡Siga intentando y aprendiendo!

1 Hacer un plan. Planificar los detalles le ayudará a tener éxito.

Elija un paso pequeño

Elija un paso pequeño hacia su objetivo

_____

_____

_____

Vincular este paso a un mensaje o recordatorio.

_____

_____

Preparación

¿Qué recursos pueden ayudar? (¿tiempo? ¿una clase? ¿una aplicación?)

_____

¿Quién le apoyará? (¿un amigo? ¿un familiar? ¿un grupo de apoyo?)

_____

¿Qué cambios en su entorno ayudarían?

_____

Pensar en el futuro

¿Qué podría ponerse en el camino o hacerlo más difícil?

_____

¿Qué puede hacer cuando esto sucede?

_____

¿Qué te inspirará a seguir adelante?

_____

2 Actuar y seguir. Pruebe el paso elegido por un periodo definido.

Fecha de inicio: _____

Fecha de revisión: _____

¿Cómo llevará un registro de lo que hace? _____

¿A quién le vas a rendir cuentas? _____

3 Reflexionar y ajustar. Puede aprender de lo que pase. No hay fracaso si sigue aprendiendo. Ajuste su plan y continúe.

¿Cómo le fue, y qué aprendió? _____

¿Cómo ajustará su próximo paso? _____

Asegúrese de celebrar lo que ha conseguido y lo que ha aprendido.

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2022-2023 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en intermountainhealthcare.org FS733S - 12/23 (Last reviewed - 12/23) (Spanish translation by CommGap)