

Cómo iniciar un programa de caminata

La caminata a paso rápido le da mejores resultados que casi cualquier otro ejercicio. No se necesita equipo costoso. Lo puede hacer casi en cualquier lugar y en fragmentos de tan solo 10 minutos a la vez. Lo mejor de todo es que con tan solo 30 minutos al día, usted puede estar en camino a una mejor salud.

¿Por qué iniciar un programa de caminata?

La caminata periódica a paso rápido le ayudará a:

- **Evitar o controlar enfermedades graves**, como presión alta, cardiopatía y diabetes tipo 2.
- **Mejorar las funciones vitales del cuerpo**, incluso la memoria, el equilibrio, la coordinación, la circulación y la resistencia ósea.
- **Mantener un peso saludable**; o bajar de peso.
- **Sentirse mejor**. La caminata reduce el estrés y la depresión, y aumenta la energía, mejora la calidad del sueño y el estado de ánimo.

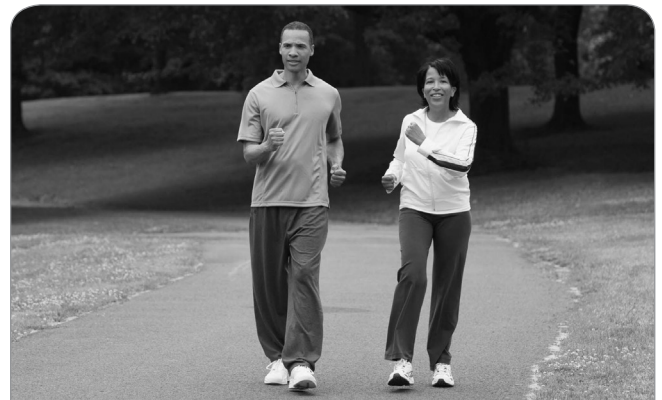
Estos beneficios no vendrán todos a la vez, pero el objetivo es desarrollar **un hábito para toda la vida** que fructificará a largo plazo.

¿Qué tan rápido y qué tan lejos debo ir?

Si usted no hace nada de ejercicio, empiece a caminar 10 minutos al día. Después de una semana o dos, trate de aumentar a 20 minutos al día. Siga aumentando un poco cada semana. Tenga en mente los objetivos descritos a continuación para obtener mayores beneficios.

- **¿Cuánto tiempo?:** Si camina para procurar una buena salud en general, aumente hasta **150 minutos a la semana**; o cerca de **30 minutos casi todos los días**. Si intenta bajar de peso, propóngase caminar de 250 a 300 minutos por semana; o 60 minutos casi todos los días. Si no puede cumplir el tiempo propuesto en una sola caminata, divídalo hasta en 10 minutos a la vez como mínimo.
- **¿Qué tan rápido?:** Camine a un ritmo un poco más vigoroso para lograr una respiración más intensa de lo normal. Si aún puede decir frases completas, va bien. Si puede cantar una canción, trate de caminar un poco más rápido. Los beneficios se producen por una caminata a paso rápido, no por dar un paseo.

Para más intensidad, aumente solo una cosa a la vez: camine un día más a la semana, agregue unos cuantos minutos al día o camine un poco más rápido. Haga lo que le funcione a usted.



"Siempre creí que tenía una buena salud, pero no hacía ejercicio y no tenía mucha energía. Empecé a caminar solo 10 minutos a la hora del almuerzo. Me sentí muy bien, así que seguí aumentando y aumentando. ¡Ahora me siento con buena salud!"

¿Y en cuanto a la seguridad?

Si bien hay muy poco riesgo de lesionarse al caminar, también es necesario tomar en cuenta algunas cosas.

- Tome agua antes de caminar, especialmente si hace calor afuera. Trate de caminar durante las horas más frescas del día en el verano.
- Obtenga la aprobación de su médico si ha tenido problemas del corazón, dolor de pecho, presión arterial alta, mareos o si usted es mayor de 65 años y no había estado haciendo ejercicio regularmente.
- Camine con un amigo cuando pueda y siempre lleve un teléfono celular, solo en caso de que tenga un problema inesperado.

¿Qué lo detiene?

Si se le dificulta empezar, piense en estas razones.

¿Siente que no tiene tiempo? ¿O un buen lugar donde ir? ¿O un buen amigo que lo acompañe? ¿O alguien que cuide a sus niños? ¿Le preocupa su salud? Lo que sea, anótelo. Después, empiece a hacer un plan de soluciones. Pida ayuda o apoyo cuando sea necesario.

Haga un plan para formar un hábito

Caminar podría no ser tan difícil, pero formar un hábito nuevo sí podría serlo. Es más fácil si hace un plan, se plantea metas y se premia por alcanzar hitos. Utilice el siguiente espacio para elaborar un plan de lo que va a hacer y cómo va a mantener un registro de sus avances. Después, ponga este plan donde lo verá con frecuencia.

1. Dedíquese a pensar en cómo la caminata le ayudará

¿Cuáles son sus mejores razones para empezar un programa de caminata?

- Razones de salud: _____
- Razones emocionales o sociales: _____
- Otros: _____

2. Consiga apoyo

El inicio de un nuevo hábito de vida requiere el apoyo de las personas cercanas a usted. ¿Necesita alguien con quien ir? ¿Alguien que cuide a sus niños? ¿Alguien que le recuerde las cosas? ¿Qué tipo de apoyo necesita y quién le puede ayudar?

3. Haga un horario regular

Una de las partes más difíciles de la formación de un hábito nuevo es tener el tiempo para ello. Piense en su semana y planifique las horas en que podría caminar con regularidad.

Día	Hora	Lugar
<i>lun-jue</i>	<i>Durante el fútbol de los niños</i>	<i>Alrededor del campo</i>
_____	_____	_____
_____	_____	_____

4. Establezca objetivos, hitos y premios

- **¿Cuál es su primer objetivo?** Camine _____ minutos en _____ días para cumplir un total de _____ minutos durante la semana.
Otro: _____
- **¿Cuál es su objetivo esta semana?** Anótelos con lápiz para que pueda actualizarlos semanalmente.

- **¿Cuáles serán sus hitos?** Ejemplos:
Cada vez que alcance mi objetivo por dos semanas al hilo, o la primera vez que camine 6000 pasos al día.

- **¿Cómo se premiará cuando alcance cada hito?**
Por ejemplo, llamaré a un viejo amigo para charlar.

5. Mantenga un registro de sus avances

Al mantener un registro de sus avances, se sentirá con la motivación de seguir adelante y recordará cuando sea el momento de premiarse. Por ejemplo:

- Registre su actividad en un diario o en una aplicación de un teléfono inteligente.
- Consiga un podómetro que cuente la cantidad de pasos que da cada día.

¿Cómo registrará sus avances?

6. Plantee un objetivo con una fecha

Piense en algo hacia lo cual avanzar. Por ejemplo: *En mayo quiero participar en la caminata benéfica para el cáncer de mama con mi hija.*

- En _____ quiero hacer _____

7. Cuando pierda la constancia, vuelva a encauzarse

Todos pierden la constancia de vez en cuando. Si pierde el hábito de caminar por un tiempo, sea gentil con usted mismo e inicie nuevamente.

- ¿Qué podría interferir en su camino para seguir adelante?

- ¿Qué hará para volver a encauzarse?

Starting a Walking Program