



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



## Charlas

sobre cajas de  
herramientas

## Consejos para caminar

Caminar es una de las formas más versátiles de hacer ejercicio, ya que se puede hacer prácticamente en cualquier momento y lugar. Estos consejos te ayudarán a caminar en el momento adecuado para ti. ¿Te gusta moverte apenas tus pies tocan el piso?

- Antes de irte a la cama, prepara tu ropa y zapatos para caminar, de modo que sea más fácil ponértelos rápidamente y salir.
- Come un pedazo de fruta o unas cuantas cucharadas de yogur para un consumo de combustible rápido.
- Si aún está oscuro, usa ropa reflectante o lleva una linterna.
- Caminar al ritmo de tus canciones favoritas puede ayudar a moverte. Solo asegúrate de que puedas escuchar el tráfico.
- Asegúrate de estirarte un poco al final de la caminata. Ve un programa de noticias matutinas o revisa tu correo electrónico mientras te estiras.
- ¿Es el almuerzo el único descanso de tu día ajetreado? Programa tu caminata de la hora del almuerzo en tu calendario.
- Mantén todo lo que necesitas para caminar en el trabajo. De esta manera, no podrás decir “Olvidé mi calzado. No puedo ir”.
- En tiempos más fríos, es posible que necesites una chaqueta, un gorro o unos guantes. Si caminas enérgicamente, te calentarás en unos minutos, así que no te vistes de más.

### Cada paso cuenta

Caminar enérgicamente durante 30 minutos durante al menos cinco días a la semana es una manera de alcanzar el objetivo de 2,5 horas a la semana para la mayoría de los adultos. Pero ¿qué sucede si estás tan ajustado de tiempo que no puedes perder media hora todos los días? Sé creativo y divide tu actividad en sesiones más cortas.

**Por ejemplo:** En la mañana, estacionate o baja del autobús o tren a unos 10 minutos de tu trabajo y camina enérgicamente hasta allá. En el almuerzo, camina durante 10 minutos alrededor del lugar en el que trabajas, tanto en interiores como en exteriores. Al final del día, camina enérgicamente durante 10 minutos de regreso a tu auto, estación o paradero. Y ahí tienes un entrenamiento diario fácil de 30 minutos. Recuerda, el ejercicio es cualquier tipo de actividad física que aumente tu frecuencia cardíaca.

### Preguntas más frecuentes:

#### ¿Cómo puedo dejar tiempo libre para caminar con un horario tan ocupado?

Encuentra momentos dentro de tu rutina, intenta caminar después de cenar con tu familia.

### Pregunta de debate:

- ¿Qué medidas tomarás para agregar más pasos a tu rutina diaria?