

Caminar...

Un paso en la dirección correcta

Para más información llame al
1 - 8 7 7 - 9 4 6 - 4 2 6 7



U.S. Department of
Health and Human Services
National Institutes of Health

WIN
Weight-control Information Network
WIN



¿Por qué se debe caminar?

Caminar es una de las maneras más fáciles de mantenerse activo físicamente. Se puede hacer en cualquier lugar a cualquier hora. Caminar no cuesta nada. Todo lo que se necesita es un par de zapatos con buen soporte en el talón. Caminar puede:

- Ayudarle a mejorar su condición física
- Hacerle sentir bien
- Ayudarle a relajarse
- Disminuirle el estrés
- Ayudarle a dormir mejor
- Fortalecerle los músculos
- Ayudarle a manejar su peso
- Aumentar el número de calorías que su cuerpo consume

Por todas estas razones las personas han comenzado los programas de caminar. Si a usted le gustaría comenzar su propio programa, lea y siga la información que se ofrece en este panfleto.

¿Puedo comenzar un programa de caminar?

Conteste las siguientes preguntas antes de comenzar un programa de caminar.

- ¿Le ha dicho alguna vez su proveedor de la salud que usted tiene problemas del corazón?
- Cuando realiza una actividad física, ¿siente dolor en el pecho o en el lado izquierdo (en el cuello, hombro o en el brazo)?
- ¿A veces se siente mareado o como si fuera a desmayarse?
- ¿Le falta mucho el aire después de hacer actividades físicas?
- ¿Le ha dicho su proveedor de la salud que tiene presión arterial alta?
- ¿Le ha dicho su proveedor de la salud que tiene problemas con los huesos o las articulaciones, por ejemplo, la artritis, que se pueden empeorar si usted hace actividades físicas?
- ¿Es usted un hombre mayor de 50 años o una mujer mayor de 40 y no tiene la costumbre de hacer actividades físicas?
- ¿Tiene usted algún problema de salud o físico, que no se haya mencionado aquí, que le impida comenzar un programa de caminar?

Si usted contestó que sí a cualquiera de estas preguntas, por favor consulte con su proveedor de la salud antes de comenzar un programa de caminar o cualquier otra actividad física.

¿Cómo comienzo un programa de caminar?

Encuentre un espacio de tiempo dentro de su programa diario que le sea conveniente para seguir un programa de caminar. Trate de planificar las caminatas en la mañana, durante su hora de almuerzo, o por la tarde. Al planificar su programa de caminar, piense en los siguientes puntos:

- Seleccione un lugar seguro e invite a un miembro de la familia, un amigo o un vecino que lo acompañe en la caminata. Su compañero o compañeros de caminata deberían poder caminar en el mismo horario al mismo paso que usted.
- Use zapatos con suela gruesa y flexible que le acolchonen los pies y amortigüen el impacto.
- Use ropa que lo mantenga seco y le quede cómoda. Busque telas sintéticas que absorban el sudor, eliminándolo de su piel.
- Para protegerse del frío en el invierno, use un sombrero tejido de lana, y en el verano para mantenerse fresco, use una gorra o una visera. Para mejor protección contra el sol, se recomienda usar sombreros hechos de materiales que no permitan que pasen los rayos solares.
- Estírese antes y después de caminar.
- Divida a su caminata en tres etapas. Camine despacio por 5 minutos. Aumente la velocidad durante los próximos 5 minutos. Finalmente para enfriarse, camine despacio otra vez por 5 minutos.
- Trate de caminar por lo menos tres veces por semana. Aumente 2 ó 3 minutos del caminado rápido a la semana. Si usted camina menos de tres veces a la semana, aumente aún más lentamente el tiempo en que camina vigorosamente.
- Para evitar dolor o rigidez de los músculos o las articulaciones, comience gradualmente. Tómese varias semanas para comenzar a caminar más rápido, mayor distancia, y por períodos más largos.
- Mientras más camine, se sentirá mejor. También gastará más calorías.

Al final del panfleto se ofrecen ejemplos de programas de caminar y de ejercicios fáciles de estiramiento.



Consejos de seguridad

Siempre tome en cuenta la seguridad al planificar la ruta y la hora de su caminata.

- Camine durante el día y si camina de noche, busque áreas bien iluminadas.
- Camine con miembros de su familia, amigos o colegas y caminen siempre en grupo.
- Notifique a la estación de policía local, la hora y la ruta de la caminata de su grupo.
- No lleve puesto alhajas.
- No use auriculares.
- Esté atento de sus alrededores.

Sugerencias para añadir caminatas a su día

- Use las escaleras en vez del elevador.
- Aproveche su hora de almuerzo para tomar una caminata rápida con un colega del trabajo.
- En aquellos lugares que sean seguros, estacione su carro un poco más lejos de la entrada a la tienda, al cine o a su casa, para obligarse a caminar un poco.
- Conozca su ciudad o pueblo visitando sus museos, áreas históricas o parques locales. Además de aprender algo nuevo, usted caminará por horas sin darse cuenta.
- En vez de ver televisión, salga a dar una caminata después de la cena.

Dando el primer paso

Caminar correctamente es muy importante:

- Camine con la barbilla levantada y los hombros ligeramente hacia atrás.
- Camine de manera que su talón toque el terreno antes que el resto del pie. Balancee su peso hacia adelante.
- Camine con los dedos apuntando hacia adelante.
- Camine balanceando sus brazos.

¿Qué ejercicios de estiramiento debo hacer?

Antes de empezar a caminar, haga los ejercicios de estiramiento que se demuestran aquí. Acuérdesse que no se debe rebotar cuando se estira. Haga movimientos lentos y estírese solamente hasta donde se sienta cómodo.



Estiramiento lateral

Levante un brazo sobre la cabeza y hacia un costado. Mantenga sus caderas firmes y sus hombros rectos. Sostenga la posición por 10 segundos y repita el estiramiento en el otro lado.

Empujes contra una pared

Párese con los pies aproximadamente a un metro (3-4 pies) de la pared e inclínese hacia la pared apoyando sus manos sobre la misma.

Lleve un pie hacia adelante y flexione la rodilla, apuntándola hacia la pared. Mantenga la otra pierna recta con el pie apoyado completamente en el suelo y los dedos rectos apuntando hacia el frente. Sostenga esta posición por 10 segundos y repita el estiramiento con la otra pierna.



Levantamiento de las rodillas al pecho

Recueste la espalda contra la pared. Mantenga la cabeza, las caderas y los pies en línea recta. Utilizando los brazos, levante su rodilla hacia el pecho, sostenga la posición por 10 segundos, y después repita el ejercicio con la otra pierna.

Estiramiento del muslo delantero y de la rodilla

Con la mano derecha apóyese contra una pared y con la mano izquierda lleve el pie izquierdo hacia su trasero (glúteos). Mantenga la rodilla apuntando directamente hacia el piso. Mantenga esta posición por 10 segundos y repita el ejercicio con el pie y la mano derecha.



Ejemplo de un programa de caminar

Tiempo de acondicionamiento	Tiempo de caminado rápido	Tiempo de enfriamiento	Tiempo total
1a SEMANA			
Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 5 minutos	Camine despacio 5 minutos	15 minutos
2a SEMANA			
Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 8 minutos	Camine despacio 5 minutos	18 minutos
3a SEMANA			
Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 11 minutos	Camine despacio 5 minutos	21 minutos
4a SEMANA			
Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 14 minutos	Camine despacio 5 minutos	24 minutos
5a SEMANA			
Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 17 minutos	Camine despacio 5 minutos	27 minutos
6a SEMANA			
Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 20 minutos	Camine despacio 5 minutos	30 minutos
7a SEMANA			
Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 23 minutos	Camine despacio 5 minutos	33 minutos
8a SEMANA			
Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 26 minutos	Camine despacio 5 minutos	36 minutos
9a SEMANA en adelante			
Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 30 minutos	Camine despacio 5 minutos	40 minutos

Si camina menos de tres veces por semana, aumente aún más lentamente el tiempo que camina vigorosamente.

Las publicaciones producidas por WIN son cuidadosamente revisadas por los científicos del NIDDK y expertos externos. Este folleto también fue revisado por Gustavo Villageliu, B.A., J.D. y Diego Crespo, B.S., M.S.