

## Comience a caminar. Consejos

autor Administrator  
lunes, 14 de abril de 2008

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. 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.

Fuente : <http://win.niddk.nih.gov>