



Viva Bien, Trabaje Bien

Consejos para la salud y el bienestar en el trabajo, el hogar y la vida, presentados por especialistas en prevención y en el cuidado de la salud en SullivanCurtisMonroe Insurance Services, LLC.



PRIMERO EL ESTADO FÍSICO: CAMINAR

Si está buscando una manera fácil y económica para mantenerse en forma o bajar de peso, no busque más allá de sus pies. Caminar es una forma ideal de ejercitarse; no tiene ningún costo y puede hacerlo prácticamente en cualquier momento y lugar. Además, es una manera excelente de mantener el peso o perder esos kilos de más.

El primer paso para comenzar: un buen calzado

Ya sea que camine al aire libre, en una cinta o por el centro comercial local, debe invertir en buenos zapatos para caminar livianos y cómodos. Los zapatos para caminar están diseñados para darle la flexibilidad, el apoyo y la marcha necesarios para el ejercicio. Todas las personas tienen pies diferentes; debe buscar zapatos livianos y flexibles, y que se sientan cómodos de inmediato. Los zapatos para caminar no necesitan un período de “entrenamiento”.

Cómo fijar el ritmo

Puede caminar para mantener el estado o como parte de un programa de reducción de peso. Para empezar con la actividad física, los expertos aconsejan a los principiantes comenzar con una caminata diaria de 15 a 30 minutos, y agregar cinco o diez minutos a la sesión por semana. Concretamente:

- Para mantenerse en forma, camine 30 minutos por día la mayoría de los días de la semana a un ritmo “de conversación”, lo que significa que puede mantener una conversación cómodamente mientras camina.

- Si camina como parte de un programa para bajar de peso, camine de 45 a 60 minutos a un ritmo normal a rápido. Además, no saltee más de dos días a la semana.
- Para mejorar el estado aeróbico y cardiovascular, camine 20 minutos diarios a un ritmo muy rápido (respirando vigorosamente), de tres a cuatro días por semana.

Después de caminar, la elongación suave puede aumentar su amplitud de movimiento y también evita el dolor en los músculos. Otra buena idea es hacer ejercicios de calentamiento antes de caminar rápido o recorrer una distancia larga.

Precauciones

Tenga en cuenta su seguridad cuando salga a caminar:

- Siempre camine por la acera (del lado izquierdo de la calle, de frente al tráfico si no hay aceras).
- Esté alerta al tráfico.
- Lleve una identificación y su teléfono celular en caso de emergencia.
- En horas de la noche, use ropa reflectante o lleve una linterna delante de usted.



Continúe recorriendo distancias

Una vez que empiece, querrá conservar su motivación. Considere la opción de buscar un compañero para sus paseos, asociarse a un club que organice caminatas o inscribirse en algún evento que le resulte desafiante. Recuerde que los cambios físicos no se manifestarán de inmediato en su cuerpo pero si la caminata – combinada con una dieta saludable – se convierte en parte de su rutina diaria, no tardará en verse y sentirse mucho mejor.

Nota: antes de comenzar un programa de caminatas, recuerde discutir sus planes de ejercicio con un médico, particularmente si tiene problemas de salud especiales, como diabetes.