

Vístase en forma apropiada y de acuerdo con los cambios del clima. Es mejor estar sobreprotegido que lamentarse por la falta de abrigo. El calzado debe ser liviano y cómodo, debe ser flexible en la punta, pero con la suela del talón firme y un buen arco de soporte. Debe tener por lo menos 1cm de espacio entre sus dedos y la punta del calzado.

Comience gradualmente, en especial si su familia le acompaña. Camine unos 30 minutos dos a tres veces por semana. Aumente su distancia, de a poco, cada semana. Camine a un ritmo que le sea cómodo, y vaya aumentando su velocidad lentamente. Haga ejercicios de estiramiento 5 minutos antes y después de su Caminata.

Respire profundo cada 10-15 pasos, en los primeros 100 metros. Mantenga una respiración regular y profunda. No camine entre las 10.30 y las 14.30 hs. No abuse del ejercicio. Si nota que se le acorta la respiración, le es difícil hablar, se siente mareado o con dolor, pare y descanse. Si le es posible notifique a su doctor.

BIBLIOGRAFÍA

- U.S. Department of Health and Human Services. *Healthy People 2000: National Health Promotion and Disease Prevention Objectives*. 1990.
- *Journal of the American Medical Association*. December 1991; Vol 266, No. 23. Pags. 3295-3299.
- *The Physician and Sportmedicine*. Octubre 90; Vol 18, No. 10. Pag 36.
- *The Physician and Sportmedicine*. August 88; Vol 16, No. 8. Page 148
- Mayers, Casey. *Walking: a complete guide to the complete exercise*. Rando House: New York, U.S.A.; 1992. Pags 60-64.

Información para la Salud

La importancia de la Caminata Diaria Un tiempo para mi Salud



Policlínico
DEL docente

 PREVENCIÓN

www.osplad.org.ar/prevencion

ICDO INSTITUTO DE CAPACITACIÓN
Y DOCENCIA DE OSPLAD



OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE

Atención al beneficiario desde todo el país

0810-666-7752

LUNES A VIERNES DE 8 A 20

info@osplad.org.ar
www.osplad.org.ar



**SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD**
Órgano de control de Obras Sociales
y Entidades de Medicina Prepaga

0-800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar



OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE RNOS 9-9-110-2

Además de ser una forma excelente de ejercicio, puede ser practicado casi en todas las circunstancias y lugares. Es gratis, seguro y efectivo. No se necesitan habilidades o entrenamientos especiales. **Caminar al menos 10 minutos**, tres veces por semana a ritmo rápido, sin otra preocupación que admirar el paisaje (no de ida al trabajo), es el inicio recomendado para llegar a los 35 minutos tres veces a la semana como hábito saludable.

Beneficios concretos

- **Vigoriza nuestra capacidad física, mental y espiritual.**
- **Favorece al paciente Hipertenso al ayudar a disminuir su presión arterial sanguínea.**
- **Fortalece el corazón.**
- **Disminuye los riesgos de la Arteriosclerosis (envejecimiento y obstrucción de las arterias).**
- **Disminuye los niveles de las LDL (colesterol malo).**
- **Aumenta los niveles de las HDL (colesterol bueno).**
- **Contribuye a la pérdida de peso, se queman 340 calorías por hora.**
- **Ayudar a prevenir la Osteoporosis.**
- **Desarrolla músculos, fortalece y estabiliza articulaciones y huesos.**
- **Ayuda a conciliar más fácilmente el sueño.**
- **Con la caminata, 8 de cada 10 personas mejorarían su estado de salud.**

Caminar ayuda a pensar

Si lo que deseamos es analizar nuestras ideas y sentimientos, lo mejor es Caminar despacio. Una Caminata a paso moderado ayuda cuando se busca una solución a algún problema. Finalmente, cuando la Caminata es rápida, podemos pensar en lo que se tiene que hacer y en la manera cómo lo haremos.

El Caminar debiera ser el tiempo para respirar, para meditar o mejorar su comunicación con Dios y con sus semejantes. Mire las nubes, siéntase parte de su ambiente. Caminar es un tónico para su mente y su cuerpo. Esto vigorizará sus fuerzas, robustecerá sus fuentes de energía y promoverá un estado emocional más vibrante.

Diferentes tipo de caminata

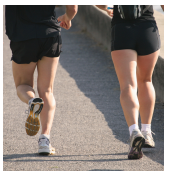
- **Baja intensidad**, es decir a un ritmo o paso lento. Esta es la forma de caminata que se recomienda para empezar, en especial a las personas que están con sobrepeso, a los ancianos y para los que están sometidos al programa de rehabilitación cardíaca.
- **Intensidad moderada.** Su ritmo es mas rápido. La mayoría de las personas que practican la Caminata entran dentro de esta categoría.
- **Alta intensidad.** Su ritmo es mucho más rápido que el anterior. Este es un concepto prácticamente nuevo para la mayoría de los que practican el arte del Caminar.

¿Con qué frecuencia es aconsejable Caminar?

Menos de dos veces por semana produce poco o ningún cambio significativo en nuestro cuerpo. **Lo ideal es tres o más veces por semana.** Pero si en este momento no puede más de una a dos veces por semana, no se desanime. Empiece y verá que con el tiempo se le hará más agradable y placentero y sin darse cuenta notará que lo estará haciendo tres o más veces por semana.

Cómo planificarla

Muy importante es el planificar su ruta y el tiempo. Dedíquese un momento determinado y especial del día. No lo deje librado a la casualidad. Tómelo como una costumbre, esto reforzará su voluntad. Recuerde que Caminar no debe ser una obligación sino un placer.



Salud



Bienestar



Protección

Confianza



Cuidado



Prevención



Experiencia