

Herramientas para Caminantes Individuales



iWALK
sonoma

Health Action (Acción para Salud) del Condado de Sonoma
www.iwalksonoma.org

Acerca de iWALK

Health Action (Acción para Salud) es una asociación de líderes y organizaciones comunitarias que se han comprometido a mejorar la salud y los servicios de salud para todos los residentes del Condado de Sonoma. Estamos trabajando en colaboración para desarrollar y poner en práctica métodos locales para promover la salud de nuestra comunidad y mejorar el sistema de cuidado de salud.

iWALK es nuestra primera iniciativa. Con iWALK esperamos. . .

- Inspirar a personas en todo el Condado de Sonoma para empezar a caminar con regularidad y mejorar su salud.
- Inspirar a personas para unirse con grupos de caminata existentes o comenzar nuevos grupos con amigos, vecinos, o compañeros de trabajo.
- Aumentar la cantidad de grupos de caminata en el Condado de Sonoma.
- Hacer las comunidades del Condado de Sonoma más “andables.”

Para más información acerca de Health Action, vea www.sonomahealthaction.org

Agradecimientos

Esta guía para caminar fue adaptada por “Simple Steps” en el Condado de Dakota, desarrollado por el Departamento de Salud Pública del Condado de Dakota (MN).

iWALK es patrocinado por becas de Kaiser Permanente Santa Rosa, St. Joseph Health System – Sonoma County, The California Endowment, y por Sonoma County Department of Health Services.

Índice

Bienvenido.....	1
¿Por qué Caminar?.....	2
Como Crear su Propio Plan de Caminar....	3
Manténgase Motivado.....	4
Caminando para Bajar de Peso	6
Zapatos y Equipo para Caminar.....	8
Seguridad en la Caminata	9
Estableciendo Metas.....	10
Registro de Caminar.....	12

Nota: Si usted tiene una condición de salud, pida que su médico le ayude a seleccionar un nivel de actividad física apropiado para su programa de caminar.

Bienvenido

¡Felicidades en su decisión de ser activo! Caminar es una buena manera de ser activo porque es gratis, fácil, y divertido.

Esta guía le ayudará a caminar en todas partes del Condado de Sonoma. Incluye consejos de:

- Establecer Metas
- Maneras fáciles de encontrar tiempo para caminar en el día
- Caminar para bajar de peso
- Encontrar los zapatos adecuados
- ¡Y seguir con su plan!

Nunca es demasiado tarde para empezar a caminar. No importa su edad o cuanto tiempo ha sido inactivo, puede empezar ahora. Caminar es una buena actividad— se puede hacer en casi todos los lugares, todos los horarios, y levantará la moral. Usted se agradecerá por tomar el tiempo para caminar un poquito diariamente.

Disfrute de los parques y senderos bellos, las áreas para caminar adentro, y los vecindarios en su propia comunidad. Acción para Salud y sus socios en ciudades y parques locales están contentos de apoyarlo en su camino a mejor salud.

¿Por qué Caminar?

Caminar es una actividad que casi todos pueden hacer—sin importar su edad o condición física. El caminar es muy gratificante.

Caminar...

- Es divertido y fácil
- Reduce su estrés y levanta su energía
- Puede hacerlo en casi todos los lugares
- Puede hacerlo sólo o con amigos
- Ayuda a controlar el peso
- Pase un buen tiempo con familiares y amigos
- Le pone en contacto con la naturaleza
- Fortalece su corazón y huesos
- Reduce su riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer, y diabetes

Treinta minutos de actividad física diariamente, es recomendable. Pero no se preocupe si no puede caminar por 30 minutos de una sola vez. Es fácil encontrar tiempo para caminar en su horario ocupado. Solo camine cada vez que pueda y donde pueda.

Puede dividir los 30 minutos en dos porciones de 15-minutos de caminata o tres porciones de 10-minutos, lo que le convenga más a usted. Estará sorprendido de que tan rápido se suman los minutos.

Aquí están algunas sugerencias que le ayudarán a sumar los minutos:

- Trate de estacionarse en la esquina del estacionamiento más retirado de su trabajo o la tienda
- Camine, en vez de manejar, a un destino cercano, como la tienda o la casa de un amigo
- Utilice las escaleras en vez del ascensor
- Vaya a caminar con su familia después de cenar

Como Crear su Propio Plan de Caminar

Desarrolle un plan de caminar y póngalo en acción. Solo siga estos consejos y escriba su progreso para mantenerse motivado.

Haga una meta que sea adecuada para usted. Si no es activo ahora, comience caminando de cinco a diez minutos unos días cada semana. Intente ser activo por 30 minutos la mayoría de los días de la semana, o 10,000 pasos cada día (si está usando un podómetro).

Busque el tiempo. Haga del caminar una prioridad— seleccione un horario para caminar con regularidad, como en la mañana después de poner a los niños en el autobús, durante su descanso del almuerzo, o después de cenar. Especifique los días que caminará y márkuelos en su calendario.

Busque apoyo. Encuentre amigos, compañeros de trabajo o familias quienes le acompañen en algunas de sus caminatas. Cuando las personas tengan compañeros para su actividad física, es más probable que continúen.

Aumente su caminata gradualmente. Tómelo con calma durante las primeras semanas. Si no puede conversar mientras camina, tómelo más despacio. Gradualmente aumente la duración o la velocidad de sus caminatas.

Enfóquese en la duración, no en la distancia. Es más fácil ver su progreso según la cantidad de minutos que camine, en vez de la distancia. Investigaciones muestran que caminar por solo diez minutos, tres veces al día puede mejorar su salud.

¡No se olvide de estirarse! Camina por algunos minutos para calentar sus músculos y después estírese. Asegúrese de estirarse por algunos minutos después de caminar también.

Rastree su progreso. Rastrear es una herramienta muy poderosa para hacer cambios de larga duración. Use los registros en esta guía o marque sus caminatas en su calendario.

¡No se olvide de recompensarse! Regálese un premio significativo, como nueva ropa atlética o tiempo para si mismo. (Por supuesto, no use premios altos en calorías.)

Manténgase Motivado

Puede ser difícil mantener la motivación. Hay que intentar incorporarse al caminar como parte de su vida. Utilice estas estrategias para ayudarlo a manejar tiempos difíciles y hacer cambios a largo plazo. Aún tal vez no tenga tiempo para una caminata larga, quizás podría tener tiempo para varias caminatas cortas para alcanzar su meta diaria.

Mantenga un diario. Haga un registro de sus éxitos del día, como contrarrestó las barreras, y como se siente de su progreso.

Preste atención a los beneficios. ¿Se siente mejor? ¿Le queda mejor su ropa? ¿Está reducida su presión sanguínea? ¿Está menos estresado? ¿Tiene más energía?

Prepárese para las barreras. Todos tenemos retos- ¡no se dé por vencido! Trate de no quedarse con la creencia de “todo o nada.” Si pierde un día, no se rinda, sino asegúrese que encuentre un espacio para caminar el próximo día. Planee con anticipación para eventos que podrían alterar su rutina de caminar. Por ejemplo, si hace demasiado frío o demasiado calor, camine adentro o use una cinta de carreras.

Varie sus rutas de caminar. Un cambio de paisaje agrega la variedad. Tenga una ruta de caminar adentro para usar cuando hace mal tiempo. Guarde zapatos cómodos para caminar en su trabajo o su automóvil.

Vaya con un compañero. Camine con un amigo o familiar. Pueden hacer que siga uno al otro.

Traiga a un amigo cuadrúpedo. No se limite a los humanos – los perros son algunos de los compañeros mejores y proporcionan mucha motivación.

Agregue pasos extras en su día. Utilice las escaleras, camine a su compañero de trabajo en vez de mandar correo electrónico, camine a la tienda en vez de manejar.

Matricúlese para una caminata o carrera comunitaria. Esto le puede mantener motivado a quedarse activo mientras prepara para el evento siguiente.

Tome 10. Una caminata de diez minutos puede hacer mucho más para darle más energías y mejorar su concentración que un descanso con café por diez minutos.

Aproveche los periodos de espera. No se siente allí esperando a que termine la práctica de su niño o que empiece el partido. Invite a un amigo y camine en el parque con él.

Incluya a sus hijos. Camine con ellos a la escuela en la mañana, ahorrará gasolina y empezará el día con el pie derecho. Después de la cena, saque afuera a la familia entera para caminar por su cuadra.



Caminando para Bajar de Peso

Perdiendo peso y manteniéndose perdido requiere un compromiso para cambiar sus hábitos de comer y actividad para su vida. Las dietas rápidas y temporarias pueden hacer más daño que bien – y actualmente pueden hacer que sea aún más difícil perder peso y mantenerlo a largo plazo. Escoja una dieta balanceada rica en vegetales, frutas, y granos enteros.

Si está pensando seriamente en perder peso, asegúrese de reducir sus calorías, y aumente su actividad física. El caminar es el ejercicio más popular para las personas que han bajado de peso y lo han mantenido. La mayoría de estos individuos son activos por lo menos 60 minutos al día, y han hecho ejercicio como parte de su rutina diaria.

Calorías y el bajar de peso:

- Un peso saludable se basa en perder una o dos libras por semana. Las personas que bajan de peso gradualmente, son más probables a mantener su nuevo peso.
- Para perder una libra de grasa corporal por semana necesita eliminar 500 calorías por día comiendo menos o haciendo más ejercicio.
- Por ejemplo, para perder una libra por semana, puede quemar 250 calorías por día a través del ejercicio (igual a caminar rápidamente por una hora) y reducir el consumo de calorías por 250 al día (igual a un refresco de 20 oz.).

¿Aproximadamente cuántas calorías puede quemar caminando por 30 minutos?

	Calorías Quemados		
	Persona de 100 libras	Persona de 150 libras	Persona de 200 libras
Caminando Relajado ¹	60 calorías	90 calorías	120 calorías
Caminando Rápidamente ²	120 calorías	170 calorías	230 calorías
Caminando Aeróbico ³	180 calorías	270 calorías	360 calorías

¹ **Caminando Relajado:** Caminando lentamente o pausado, justo suficiente para estirarse las piernas. (2 mph)

² **Moderado/Rápido:** Se le nota que su respiración y ritmo del corazón son más rápidos, pero puede conversar. (4 mph)

³ **Intenso/Aeróbico:** Su ritmo del corazón ha aumentado mucho y está respirando demasiado fuerte y rápido para conversar. (5+ mph)

Zapatos y Equipo para Caminar

Zapatos para Caminar

No necesita un par de botas de senderismo lujosas—solo ponerse zapatos cómodos que le den apoyo y le prevengan de achaques y dolencias. Si le gusta comprar nuevos zapatos, aquí están algunas sugerencias de lo que se debe buscar:

- Zapatos de buena marca pueden durar más y ser una inversión que vale la pena.
- Escoja zapatos que les queden bien a sus pies y se sienta bien.
- Busque tacones interiores firmes y buen apoyo para los puentes. Lleve la misma clase de calcetines que usará cuando se pruebe los zapatos.
- Póngase los zapatos dentro de casa por unos días para asegurarse que le quedan bien.
- Reemplace zapatos desgastados. Si siente un achaque nuevo, tal vez sea necesario buscar nuevos zapatos.

Ropa para Caminar

- Su ropa para caminar debe ser cómoda y suelta para que haya movilidad.
- Cuando haga frío, póngase ropa a capas que se pueda quitar y poner de nuevo mientras se calienta o se refresca.
- Considere ropa hecha de fibras de alta tecnología, como CoolMax, si va a sudar. Esta clase de ropa le quita el sudor del cuerpo para prevenir que su cuerpo se refresque demasiado.
- Póngase calcetines cómodos. Para caminatas largas, considere calcetines hechos de fibras de alta tecnología en vez de algodón. Esto previene que los pies se ampollen.
- Use siempre un sombrero o una gorra para prevenir exposición al sol.

Cosas Que Tal Vez Querría Llevar a su Caminata

- Agua (si es más de 30 minutos)
- Bloqueador solar
- Lentes de sol
- Teléfono celular
- Podómetro o reloj para rastrear sus pasos o tiempo
- Música o audiolibros (asegúrese que puede oír lo que está pasando en sus alrededores)
- Un amigo o perro

Seguridad en la Caminata

- **Observe el tráfico.** Si no hay una banqueteta o un sendero para caminar, siempre camine mirando el tráfico en dirección contraria.
- **Quédese a la derecha.** Si está caminando en un sendero para peatones, camine en el lado derecho para que otras personas usando bicicletas o patines en línea puedan pasar al lado izquierda.
- **Lleve su ID.** Esto es importante en el caso de un accidente o emergencia médica.
- **Tome agua en abundancia.** Lleve una botella de agua.
- **Camine durante el día.** Si decide caminar mientras está oscuro, escoja áreas que estén muy bien iluminadas.
- **Sea consciente de sus alrededores.** Si usa auriculares, asegúrese que pueda oír lo que está pasando en sus alrededores.
- **Manténgase seguro en la noche.** Si camina durante la noche, use ropa reflectante o tiras reflectantes.
- **Lleve su teléfono celular.** Tal vez querría también llevar un silbato para pedir ayuda.
- **Protéjase del sol.** Póngase una gorra, lentes de sol, y/o bloqueador solar.



Estableciendo Metas

Estableciendo metas es una parte importante de comenzar un hábito de caminar. Asegúrese que sus metas sean claras y realistas. No tenga sus miras puestas demasiado bajas, pero tampoco demasiado altas que pueda fracasar. Por ejemplo, si apenas está empezando a caminar con regularidad, una meta de caminar una hora al día cada día, será muy difícil lograr. Pero una meta de 10 minutos por día, 3 veces por semana, tal vez no sería suficientemente estimulante.

Escriba su meta y ponga una fecha para cuando quiere alcanzarla. Rastree sus caminatas. Haciéndolo le ayudará a ver cuanto ha logrado.

De esta manera se dará cuenta cuando ha alcanzado su meta.

Ya que esté cómodo caminando por una cierta cantidad de tiempo, agregue más tiempo a su meta. Podría durar 1 mes o 4 meses para que se sienta cómodo caminando 30 minutos al día, la mayoría de días de la semana. No se preocupe— ¡llegará allí y usted mismo se lo agradecerá!

Aquí están unos ejemplos de metas:

- “Voy a caminar 10-15 minutos por día, 5 días por semana por 2 semanas.” (Si está usando un podómetro, empiece con 3,000 pasos al día, 5 días por semana por 2 semanas.)

Ya que se está acostumbrado a caminar 15 minutos al día, haga una nueva meta de 20 minutos al día. Después de una o dos semanas, intente 30 minutos al día. Si está usando un podómetro, la meta sería llegar a los 10,000 pasos al día.

- “Voy a caminar 30 minutos por día, 5 días por semana por 2 meses.”
- “Voy a caminar con mis niños a la escuela 5 días por semana.”
- “Voy a caminar rápidamente por 10 minutos, y luego enérgicamente por 10 minutos, y entonces rápidamente por 10 minutos de nuevo.”

Ya que se ha logrado su meta de caminar por 30 minutos la mayoría de los días de la semana, trate de caminar un poquito más rápido o para un poquito más tiempo.

- Voy a caminar por una hora por día 5 días de la semana: 30 minutos antes de trabajar y 30 minutos después de cenar.”
- *“Voy a caminar rápidamente por 5 minutos para calentar, luego voy a caminar enérgicamente por 20 minutos seguido por una caminata rápida de 5 minutos para refrescar.”*

Si está caminando para bajar de peso, haga una meta de no más de una libra semanal.

- *“Voy a bajar de 4 libras dentro de un mes caminando 60 minutos por día, la mayoría de los días de la semana.”*

Si está caminando para reducir la presión sanguínea, vea a su médico si necesita ayuda para establecer metas o evaluando su presión sanguínea.

Registro de Caminar de iWALK

Mes: _____

Meta: _____

Peso: _____ IMC: _____ Presión Sanguínea: _____

Instrucciones:

Escriba el mes en el espacio en la parte arriba de su registro.

Luego, escriba su meta para el mes.

Abajo de la columna de "Mins Caminados" escriba la cantidad de minutos caminados cada día.

O, si está usando un podómetro, escriba la cantidad de pasos caminados abajo de la columna de "Pasos Caminados."

Si le gustaría escribir notas acerca de su caminata, use la sección para "Notas." Por ejemplo, se puede escribir si caminó rápidamente o enérgicamente, si caminó solo o con grupo, en cual camino o sendero caminó, o ¡que tan vigorizante era la caminata!

Nota: Si su meta es perder peso, o bajar de índice de masa corporal (IMC) o de presión sanguínea, hay que medir estos antes de comenzar su programa de caminar y escribirlos en los espacios apropiados en el registro. Cada mes, el mismo día o alrededor del mismo día, tome medidas otra vez y escríbalas en el espacio apropiado. Si no tiene una báscula o manera de medir su presión sanguínea, pida que su médico los chequee para usted.

IMC es una medida de grasa corporal basado en la estatura y el peso que aplica a los hombres y a las mujeres **adultos**. Para calcular su IMC, visite: www.nhlbisupport.com/bmi/sp_bmicalc.htm

Fecha	Mins Caminados	Pasos Caminados	Notas
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			