



## Ejemplo de un programa para caminar

Los expertos recomiendan caminar a paso rápido la mayor parte de los días de la semana. Trate de caminar por lo menos 150 minutos o más a la semana. Los programas para caminar pueden ayudarle a alcanzar este objetivo aumentando gradualmente la frecuencia y la duración de sus caminatas. Conozca sus limitaciones. Su proveedor de atención médica podrá darle un programa diferente si las sugerencias que se ofrecen a continuación no son adecuadas para usted.

### Primera semana

- Camine 3 veces por semana.
- Camine durante 5 minutos cada vez.

### Segunda semana

- Camine 3 veces por semana.
- Camine durante 10 minutos cada vez.

### Tercera semana

- Camine 3 veces por semana.
- Camine durante 13 minutos cada vez.

### Cuarta semana

- Camine 3 veces por semana.
- Camine durante 15 minutos cada vez.

### Quinta semana

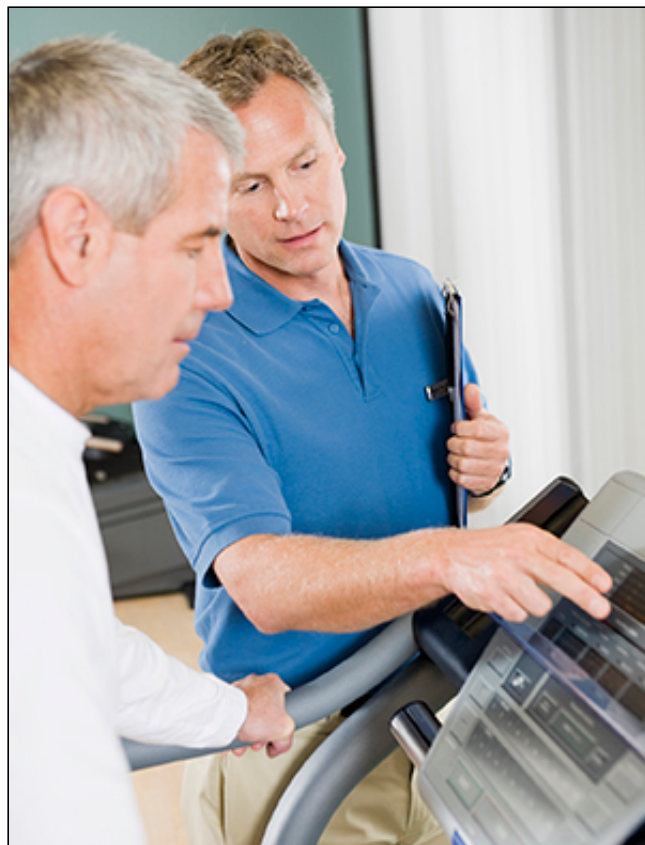
- Camine 4 veces por semana.
- Camine durante 15 minutos cada vez.

### Sexta semana y siguientes

Siga aumentando gradualmente el número de minutos que camina cada vez y el número de veces que camina cada semana, hasta que alcance los 30 minutos 5–7 veces por semana.

### Consejos para sacar el mejor provecho de su programa para caminar

- Camine a paso rápido. Si es capaz de cantar, apresure el paso. Si tiene dificultad para mantener una conversación, vaya un poco más lentamente.
- Utilice zapatos cómodos con suelas acolchonadas y soporte en arco.
- No utilice pesos en las muñecas ni en los tobillos, ya que pueden causar lesiones.
- Camine en un lugar interior si hace mal tiempo. Utilice una cinta rodante o camine en el interior de un centro comercial.



Antes de empezar a caminar, consulte con su proveedor de atención médica si es la primera vez que hace ejercicio, tiene más de 40 años de edad, tiene sobrepeso, fuma o tiene problemas cardíacos, alta presión arterial, diabetes, artritis, asma o cualquier otro problema médico. Su proveedor de atención médica podrá ayudarle a comenzar.

© 2000-2015 The StayWell Company, LLC. 780 Township Line Road, Yardley, PA 19067. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.