



Eat More Fruits and Vegetables, Drink Water, and Get Active



Vida sana: Consejos para caminar con seguridad ¹

¡Caminar es un excelente ejercicio! Es gratis. Le permite sentirse bien. Caminar lo ayuda a estar sano y a mantenerse saludable. Siga estos simples consejos para más caminatas felices, saludables y seguras.

Consejos para salir a caminar:

- Camine por la acera.
- Mire a la izquierda, luego a la derecha y nuevamente a la izquierda antes de cruzar la calle.
- Preste atención a los automóviles, bicicletas y otros peatones.
- Cruce la calle por la senda peatonal. Al cruzar una senda peatonal, los automóviles deberían detenerse para dejarlo pasar.
- Espere a la luz verde antes de cruzar. NO cruce cuando esté encendida la luz roja o la amarilla.
- Si la señal muestra a una persona caminando, Sí puede cruzar.
- Siempre preste atención a los automóviles. Un conductor podría no verlo.
- Si no hay acera, camine por la calzada, de frente al tránsito.
- Use ropa de colores brillantes durante el día. Use ropa que refleje la luz (o utilice una linterna) durante la noche.
- No camine solo durante la noche.



¿Dónde debería caminar?

Busque lugares donde le gustaría caminar en su vecindario. Verifique la seguridad de estos lugares. Solicite a un miembro del personal de respaldo o a un amigo que lo acompañen a realizar una lista de “viabilidad peatonal”².

- ✓ ¿Cuenta con suficiente espacio para caminar?
- ✓ ¿Le resultó fácil cruzar la calle?
- ✓ ¿Los conductores se detuvieron para que pudiera cruzar?



¹ Fuentes: 1) Departamento de transporte de los Estados Unidos, Administración Federal de Autopistas (DOT, por sus siglas en inglés), Guía de seguridad para peatones; 2) Departamento de Vehículos Motorizados de California (DMV, por sus siglas en inglés), Seguridad para peatones; 3) Departamento de Transporte de los Estados Unidos, Todos somos peatones.

² Para obtener una copia de la lista de “viabilidad peatonal” ingrese a:

<https://www.nhtsa.gov/sites/nhtsa.dot.gov/files/walkingchecklist.pdf>

- ✓ ¿Le resultó fácil seguir las normas de seguridad?
- ✓ ¿Disfrutó de su caminata? ¿Se sintió seguro?

¡Cuenta sus pasos!³

Una forma fácil de aumentar la cantidad de ejercicio diario es contando sus pasos. Las personas que cuentan sus pasos, caminan más.

Utilice un podómetro económico para contar sus pasos. El podómetro es un pequeño dispositivo que se abrocha a la ropa. Puede comprarlo en su farmacia más cercana. Utilícelo para contar los pasos que da durante el día.

- Abrócheselo al despertarse por la mañana.
- Retírelo antes de irse a dormir por la noche.

Implemente un objetivo diario para aumentar la cantidad de pasos.

- Suba escaleras, en lugar de tomar el elevador.
- Salga a caminar después de cenar, en lugar de ver la televisión.
- Comience a realizar pequeños cambios para cumplir sus objetivos diarios.



John realizó 3500 pasos el primer día que utilizó el podómetro. Su objetivo era caminar 5000 pasos por día. ¡En una semana, cumplió su objetivo! Aumentó su objetivo a 7000 pasos por día, y siguió aumentando esta cifra. John ha bajado de peso y se siente muy bien.

El objetivo para mantener una vida sana es dar 10 000 pasos por día. ¡Intente llegar a este objetivo!

³ Fuente: <https://www.sfgate.com/health/>, 29/1/14