

# Caminar...



Para más información llame al

1 - 8 7 7 - 9 4 6 - 4 6 2 7



U.S. Department of  
Health and Human Services  
National Institutes of Health

**NIDDK**

NATIONAL INSTITUTE OF  
DIABETES AND DIGESTIVE  
AND KIDNEY DISEASES

## ¿Por qué se debe caminar?

Caminar es una de las maneras más fáciles de hacer actividad física. Se puede hacer en cualquier lugar a cualquier momento. Caminar no cuesta nada. Todo lo que se necesita es un par de zapatos con buen soporte, especialmente en el talón. Caminar puede ayudarle a:

- Tener más energía y sentirse bien
- Disminuir el estrés y relajarse
- Tonificar los músculos
- Aumentar el número de calorías que su cuerpo gasta
- Fortalecer los huesos y músculos
- Controlar su peso
- Mejorar su vitalidad y su condición física
- Disminuir el riesgo de padecer enfermedades crónicas como las enfermedades del corazón y la diabetes tipo 2
- Tener una vida social más activa con sus amigos y familia

Por todas estas razones, muchas personas han comenzado a caminar regularmente. Si a usted le gustaría comenzar un programa para caminar, lea y siga la información que se ofrece en este folleto.

## ¿Está bien que yo comience a caminar?

Conteste las siguientes preguntas antes de comenzar a caminar regularmente:

- ¿Le ha dicho alguna vez su proveedor de la salud que tiene problemas del corazón, diabetes o asma?
- Cuando realiza una actividad física, ¿siente dolor en el pecho, cuello, hombro o brazo?
- ¿A veces se siente mareado o como si fuera a desmayarse?



- ¿Siente que le falta mucho el aire después de hacer actividades físicas?
- ¿Le ha dicho su proveedor de la salud que tiene presión arterial alta?
- ¿Le ha dicho su proveedor de la salud que tiene problemas con los huesos o las articulaciones, por ejemplo, la artritis?
- ¿Es mayor de 50 años y no acostumbra hacer actividad física moderada?
- ¿Está embarazada?
- ¿Fuma?
- ¿Tiene usted algún problema de salud o físico, que no se haya mencionado aquí, que le impida comenzar a caminar regularmente?



Si usted contestó que sí a cualquiera de estas preguntas, por favor consulte con su proveedor de la salud antes de comenzar a caminar regularmente o de hacer cualquier otra actividad física.

## ¿Cómo comienzo a caminar regularmente?

Dése tiempo en el día para caminar regularmente. Al planificar sus caminatas, tome en cuenta los siguientes puntos:

- Escoja un lugar seguro e invite a un miembro de la familia, un amigo o un vecino que lo acompañe en la caminata. Es importante que su compañero o compañeros de caminata puedan caminar en el mismo horario y al mismo paso que usted.
- Use zapatos con arco de soporte, talón firme, y suela gruesa y flexible que le acolchonen los pies y suavicen el impacto. Antes de comprarlos, pruébese los zapatos en la tienda.
- Use ropa que lo mantenga seco y le quede cómoda. Busque telas sintéticas que absorban el sudor, eliminándolo de su piel.

- Para protegerse del frío en el invierno, use un sombrero tejido de lana, y para protegerse contra el sol en el verano, use una gorra o una visera.
- Divida su caminata en tres etapas. Camine despacio por 5 minutos para calentarse. Camine más rápido durante la segunda etapa. Finalmente para enfriarse, camine despacio por otros 5 minutos.
- Estírese antes y después de caminar.
- Trate de caminar por lo menos tres veces por semana. Cada semana, aumente 2 ó 3 minutos el tiempo que camina rápido. Si usted camina menos de tres veces a la semana, tal vez necesite más tiempo para que su cuerpo se acostumbre al ejercicio antes de ir más rápido o extender su caminata.
- Para evitar dolor o rigidez de los músculos o las articulaciones, comience poco a poco. Tómese varias semanas antes de caminar más rápido, a mayor distancia o por períodos más largos.
- Fije metas y premie sus esfuerzos. Un ejemplo de una meta puede ser caminar por 30 minutos sin descansar.
- Mantenga un registro de sus caminatas. Así podrá darse cuenta de su progreso.
- Mientras más camine, se sentirá mejor. También quemará más calorías.

Los expertos recomiendan 30 minutos de actividad física de intensidad moderada la mayoría o todos los días de la semana. Si no puede caminar 30 minutos seguidos, trate de caminar por menos tiempo, y poco a poco aumente su caminata hasta llegar a los 30 minutos.



## Algunos consejos para su seguridad

Siempre tome en cuenta la seguridad al planificar la ruta y la hora de su caminata.

- Si camina de noche, use ropa reflectora o con colores brillantes.
- Camine en grupo, siempre que sea posible.
- Notifique a la estación de policía local, la hora y la ruta de la caminata de su grupo.
- No lleve puesto joyas u otros objetos de valor.
- No use auriculares.
- Esté atento de sus alrededores.

## Cómo dar el primer paso

Caminar correctamente es muy importante:

- Tenga en cuenta su postura. Camine con la mirada hacia el frente, la espalda recta, los hombros ligeramente hacia atrás. Trate de meter el vientre.
- Camine de manera que el talón toque el piso primero, redistribuyendo el peso del pie posterior hacia el que está adelante.
- Camine con los dedos de los pies apuntando hacia adelante.
- Mantenga los brazos en movimiento.



## ¿Cómo debo estirarme?

Estírese con cuidado después de haber calentado sus músculos con una caminata fácil de 5 minutos. Vuelva a estirarse al final de su caminata después de haber enfriado el cuerpo. Pruebe los ejercicios de estiramiento que se demuestran aquí. Al estirarse, hágalo lentamente, sin movimientos bruscos ni rebotando. Estírese solamente hasta donde se sienta cómodo y no sostenga la respiración al hacerlo.

### Estiramiento lateral

Levante un brazo sobre la cabeza y hacia un costado. Mantenga las caderas firmes y los hombros rectos. Mantenga la posición por 10 segundos y repita el estiramiento con el otro lado.



### Flexiones contra la pared

Párese con los pies aproximadamente a un metro (3-4 pies) de la pared e inclínese hacia la pared apoyando las manos sobre la misma. Lleve un pie hacia delante, flexionando la rodilla y apuntándola hacia la pared. Mantenga la otra pierna recta con el pie apoyado completamente en el suelo y apuntando hacia adelante hasta que sienta un estiramiento. Mantenga esta posición por 10 segundos y repita el estiramiento con la otra pierna.



## Levantamiento de las rodillas al pecho

Apoye la espalda contra la pared. Mantenga la cabeza, las caderas y los pies en línea recta. Levante una rodilla hacia el pecho, agarrándola con los brazos. Mantenga la posición por 10 segundos y después repita el ejercicio con la otra pierna.



## Doblado de pierna (estiramiento de cuádriceps)

Con la mano izquierda apóyese contra una pared, lleve el pie derecho lentamente hacia las nalgas (glúteos) y sosténgalo con la mano derecha. Párese recto y mantenga la rodilla apuntando directamente hacia el piso. Sentirá un estiramiento en la parte delantera de la pierna. Mantenga esta posición por 10 segundos y repita el ejercicio con la otra mano y pierna.



## Estiramiento de la pierna

Siéntase en un banco robusto o una superficie dura de modo que la pierna izquierda se encuentre estirada sobre el banco con los pies apuntando hacia arriba. Mantenga el pie derecho plantado en el piso. Enderesca la espalda y cuando sienta un estiramiento en la parte posterior del muslo, manténgalo por 10 segundos.

Repita el ejercicio con la pierna derecha. (Si no siente un estiramiento, flexione la cadera lentamente hacia adelante hasta que lo sienta).



## Ejemplo de un programa de caminar

Calentamiento	Caminata	Enfriamiento	Tiempo total
<b>1a SEMANA</b>			
Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 5 minutos	Camine despacio 5 minutos	15 minutos
<b>2a SEMANA</b>			
Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 8 minutos	Camine despacio 5 minutos	18 minutos
<b>3a SEMANA</b>			
Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 11 minutos	Camine despacio 5 minutos	21 minutos
<b>4a SEMANA</b>			
Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 14 minutos	Camine despacio 5 minutos	24 minutos
<b>5a SEMANA</b>			
Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 17 minutos	Camine despacio 5 minutos	27 minutos
<b>6a SEMANA</b>			
Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 20 minutos	Camine despacio 5 minutos	30 minutos
<b>7a SEMANA</b>			
Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 11 minutos	Camine despacio 5 minutos	21 minutos
<b>8a SEMANA</b>			
Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 26 minutos	Camine despacio 5 minutos	36 minutos
<b>9a SEMANA</b>			
Camine despacio 5 minutos	Camine vigorosamente 30 minutos	Camine despacio 5 minutos	40 minutos

Si camina menos de tres veces por semana, dese más de una semana antes de aumentar su paso o la frecuencia con que camina.

La Red de Información para el Control de Peso (WIN\*) es un servicio del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK\*) de los Institutos Nacionales de la Salud y es la principal entidad del gobierno federal encargada de la investigación biomédica sobre nutrición y obesidad.

Las publicaciones producidas por WIN son cuidadosamente revisadas por los científicos del NIDDK y expertos externos. Este folleto también fue revisado por Gustavo Villageliu, B.A., J.D. y Diego Crespo, B.S., M.S.

Esta publicación no tiene derechos de autor. WIN anima al público a que reproduzca y distribuya este material.

\*por sus siglas en inglés.

Esta hoja informativa también está disponible en línea en [www.win.niddk.nih.gov](http://www.win.niddk.nih.gov).

### Weight-control Information Network (Red de Información para el Control de Peso)

1 Win Way

Bethesda, MD 20892-3665

Teléfono: (202) 828-1025

Teléfono gratuito: 1-877-946-4627

Fax: (202) 828-1028

Correo electrónico: [win@info.niddk.nih.gov](mailto:win@info.niddk.nih.gov)

Página electrónica: [www.win.niddk.nih.gov](http://www.win.niddk.nih.gov)