



“Los integrantes de una familia pueden mejorar su salud y disfrutar del tiempo juntos manteniéndose activos en los muchos senderos que ofrece el país.”

— **Michael O. Leavitt**
Secretario del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos

“Los senderos, parques, lagos y ríos de nuestro país nos brindan gran cantidad de oportunidades para divertirnos y hacer ejercicio. Al administrar mucho de este terreno público, el Departamento del Interior apoya el objetivo del presidente, de convertir al país en un lugar más sano y activo.”

— **Gale A. Norton**
Secretaria del Departamento del Interior de Estados Unidos



Día Nacional de los Senderos

Cada año, el primer sábado de junio se celebra el Día Nacional de los Senderos. Es una celebración nacional de los senderos en la que clubes, organizaciones para la conservación del medio ambiente, agencias y negocios organizan más de 2,000 eventos.

Recursos disponibles

Senderos y clubes locales de caminata

Para obtener información sobre más de 30,000 senderos, visite el sitio Web de Trail Finder de la American Hiking Society en <http://www.americanhiking.org>.

Bosques y parques nacionales

Para encontrar senderos de recreación a nivel nacional, visite <http://www.recreation.gov>. Para ofrecer sus servicios como voluntario en parques y bosques nacionales, visite <http://www.volunteer.gov>.

HealthierUS

Visite el sitio Web de HealthierUS para obtener información sobre acondicionamiento físico, pruebas de detección, nutrición y salud, así como sobre diversión y trabajo voluntario: <http://www.healthierUS.gov>.



Actividad física

Para obtener más información sobre cómo hacer que la actividad física sea una parte integral de su vida, visite el sitio Web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa> y el sitio Web del Consejo Presidencial sobre el Deporte y Acondicionamiento Físico en: www.fitness.gov.

Para obtener más información, escriba a
TRAILS FOR HEALTH
Centers for Disease Control and Prevention
4770 Buford Highway, N.E., K-46
Atlanta, GA 30341-3717
Correo electrónico: ccdinfo@cdc.gov

Senderos para la SALUD

Aumentemos las oportunidades para que la comunidad pueda realizar actividades físicas



Actividad física: Un elemento clave para la buena salud

La evidencia es más convincente que nunca: cualquier persona de cualquier edad que por lo general no se mantiene activa físicamente puede mejorar su salud mediante la actividad física. La actividad física puede ayudar a:

- Controlar el peso.
- Controlar la presión arterial alta.
- Disminuir el riesgo de sufrir diabetes tipo 2, ataques al corazón y cáncer de colon.
- Disminuir los síntomas de la depresión y la ansiedad.
- Disminuir el dolor y la incapacidad causados por la artritis.
- Prevenir la osteoporosis y las caídas.

Los senderos: Un lugar divertido para mantenerse activo

Aunque al hacer actividades físicas regularmente se obtienen muchos beneficios para la salud, las personas que buscan más maneras de mantenerse activas con frecuencia no recuerdan las oportunidades que ofrecen los senderos. Hay senderos en todas partes, desde parques nacionales y estatales hasta zonas urbanas y éstos ofrecen muchas maneras de divertirse y mantenerse activo físicamente:

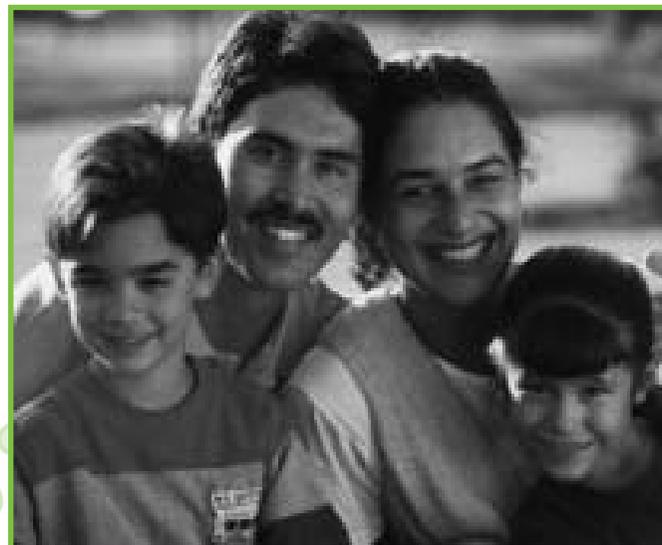
- Caminar, trotar, correr e ir de excursión.
- Patinar en patines de ruedas en línea o tradicionales.
- Un lugar ideal para que las personas en sillas de ruedas se ejerciten.
- Andar en bicicleta.
- Esquiar a campo traviesa o caminar en la nieve.
- Pescar.
- Cazar.
- Montar a caballo.
- Viajar en canoas o kayaks en canales.



“Visitar la gran cantidad de senderos y caminos que ofrece el país es una manera fabulosa en que todos los estadounidenses pueden divertirse y, al mismo tiempo, hacer ejercicio, lo cual es muy valioso.”

— Julie L. Gerberding, MD, MPH

*Directora de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos*



Pasos para llevar una vida más activa

Todos los obstáculos comunes que nos impiden hacer ejercicio se pueden superar y eso ayuda a que la actividad física se vuelva una parte regular de nuestra vida:

¿No tiene tiempo? Comience haciendo una actividad física 10 minutos al día y aumente el tiempo gradualmente hasta llegar a 30 minutos. Seleccione actividades que requieran el mínimo de tiempo, como caminar, trotar o andar en bicicleta.

¿No se siente motivado? Planee con anticipación. Haga de la actividad física una parte normal de su vida diaria. Invite a un amigo a que le acompañe a hacer ejercicio con regularidad. Únase a un grupo o club de caminata o excursionismo.

¿No tiene en dónde hacer ejercicio? Busque en su comunidad lugares que no sean caros y que le sean cómodos, como senderos, parques y centros de la comunidad.

¿No es muy atlético? Escoja actividades físicas para las que no tenga que aprender nada nuevo, como caminar. No necesita ser atlético para hacer ejercicio.

¿Cuánto ejercicio es suficiente?

No es necesario hacer actividades físicas fuertes para beneficiarse. Los adultos deben hacer ejercicio moderado a intenso por lo menos 30 minutos cinco días a la semana o más (por ejemplo, una caminata rápida), según las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y el Colegio Americano de Medicina Deportiva.