

# Adopte una actitud positiva... y con frecuencia

Boletín mensual de octubre de 2016



¿Conoce la “iniciativa de los 10,000 pasos”?<sup>1</sup> El objetivo es mejorar el estado físico. Nos motiva a hacerlo dando 10,000 pasos todos los días. Pero ¿cómo se traduce esto en la vida cotidiana?

Una milla se compone de entre 2,000 y 2,500 pasos, dependiendo del largo de cada paso. Por lo tanto, 10,000 pasos equivalen a alrededor de 5 millas.

Sin embargo, el objetivo no es emprender una larga caminata y luego quedarse sentado el resto del día, sino tener un mayor nivel de actividad durante todo el día.

## Caminar nos da tiempo para reflexionar

Realizar una caminata durante el día no solo es beneficioso para la salud física. También nos da tiempo para pensar y reflexionar. Algunos dicen que es como darle al cerebro la oportunidad de “extenderse”.

## ¿Tiene un estilo de vida sedentario?

¿Trabaja sentado en un escritorio o frente a una computadora? Cuando llega a casa, ¿navega en Internet para relajarse? Estas respuestas pueden darle una noción de cuántos pasos está dejando de dar cada día.

El sedentarismo puede perjudicar su salud. Un estilo de vida poco activo puede ocasionar depresión, diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardíaca, obesidad, trastornos del sueño y otros problemas de salud.<sup>2</sup>

## Determine cuántos pasos está dando

Invierta en un podómetro o en una pulsera inteligente, o descargue una aplicación “contadora de pasos” gratuita en su teléfono. No hace falta gastar demasiado. Solo debe escoger una manera de contar los pasos que da.

Lleve el podómetro, la pulsera inteligente o el teléfono junto con usted todo el día durante dos semanas. Realice su rutina normal y registre la cantidad de pasos que haya dado al final del día. (Algunas aplicaciones hacen este trabajo por usted). Después de dos semanas, tendrá una noción acertada de su nivel de actividad promedio.

**Nota:** 10,000 pasos puede no ser un objetivo adecuado para usted. No se desanime. Solo determine su cantidad promedio de pasos e intente incrementarla cada semana hasta alcanzar su meta. Si usted tiene una discapacidad, puede hallar otras maneras de medir su estado físico y su nivel de actividad.<sup>3</sup>

Además, consulte a su médico antes de emprender cualquier plan de acondicionamiento físico. Y siempre incremente el ejercicio de manera gradual para evitar lesiones.

## Preparado, listo, ¡ya!

Hay muchas maneras sencillas de incrementar sus pasos:

- 1. Párese cada 30 minutos.** Programe una alarma que suene cada media hora. Estírese o camine entre 2 y 5 minutos.
- 2. Camine mientras habla por teléfono.** El tiempo de conversación también puede aprovecharse para hacer ejercicio.
- 3. Use las escaleras.** Suba las escaleras en lugar de tomar el elevador.
- 4. Deje el mejor espacio de estacionamiento para otra persona.** Estacione a cierta distancia y añada pasos cuando vaya a trabajar, al centro comercial o al supermercado.
- 5. Complique un poco las cosas.** Disponga su espacio de trabajo de manera que se tenga que parar para buscar un vaso de agua o realizar algunas tareas laborales.

Disfrute los paisajes y los sonidos del clima otoñal. ¡Salga a caminar!

<sup>1</sup>[www.thewalkingsite.com](http://www.thewalkingsite.com)

<sup>2</sup>[www.americashealthrankings.org](http://www.americashealthrankings.org)

<sup>3</sup>[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles)