

# Un futuro brillante para la salud y el bienestar de las mujeres

## MI FUTURO SERÁ BRILLANTE: LOGRANDO MI META CAMINANDO

¡Caminar es fácil, divertido y gratis! Tiene además muchos beneficios para la salud. La caminata regular a paso rápido le puede ayudar a disminuir el riesgo de sufrir de una enfermedad cardíaca y de un accidente cerebrovascular, así como a controlar el peso y a sentirse con energía. A continuación hay algunas sugerencias para empezar un programa para caminar.

**Mi meta (ejemplo: caminar por 30 minutos, cinco veces a la semana).**



### SUGERENCIAS QUE ME AYUDARÁN A ALCANZAR MI META

- Tenga como meta caminar por 30 minutos, cinco veces a la semana. Puede distribuir el tiempo durante el día o en el momento que más le convenga.
- Piense en la seguridad. Si es posible, camine acompañada, y escoja una ruta con la que esté familiarizada y sea segura.
- Use zapatos adecuados con buena amortiguación y soporte para el tobillo y el arco del pie.
- Camine con la cabeza en alto y derecha. Doble los codos a medida que mueve los brazos y dé pasos largos y fáciles.

- Empiece despacio hasta lograr acelerar la caminata. El corazón empezará a latir más rápido de lo normal y respirará profundamente pero todavía podrá mantener una conversación.

### ¿CÓMO EMPEZAR?

*“No he hecho ejercicio desde hace mucho tiempo. De manera que decidí caminar para lograr mi meta de salud porque es algo fácil de hacer. Desarrollé este plan de 8 semanas para poder llegar a caminar 30 minutos cada vez. Ya voy en la cuarta semana y ya puedo caminar más rápido y más largo de lo que pensé que podía”.*

*Nadia, Phoenix, Arizona*

### Ejemplo del programa para caminar

Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8
Calentamiento:								
Camine despacio	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.
Actividad:								
Camine enérgicamente	5 min.	7 min.	9 min.	11 min.	13 min.	15 min.	18 min.	20 min.
Enfriamiento:								
Camine despacio	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.
Tiempo total	15 min.	17 min.	19 min.	21 min.	23 min.	25 min.	28 min.	30 min.

**Para información adicional, visite [www.hrsa.gov/womenshealth](http://www.hrsa.gov/womenshealth).**

