

Una Guía Para Usar Su Podómetro

Caminar es una manera excelente para ayudarle a perder peso, mantener su peso y mejorar su salud.

Utilice un podómetro para:

- Medir cuántos pasos toma.
- Obtener información sobre su actividad.
- Planear, seguir y alcanzar sus metas de actividad física.

Cómo usar su Podómetro:

- Sujételo a su ropa, o colóquelo en un bolsillo o un bolso que lleva consigo.
- Utilice la correa y el clip para evitar que se caiga o se pierda su podómetro.
- No moje el podómetro.

Los podómetros no miden:

- Caminatas menos de 10 pasos o 10 segundos a la vez.
- Ciclismo, natación, algunos pasos de baile, baloncesto y tenis.
- Las distancias cubiertas durante el uso de una silla de ruedas manual — esto requiere un velocímetro/odómetro.

Para empezar:

- Use el podómetro cada día durante 1 semana.
- El podómetro contará sus pasos en un período de 24 horas comenzando y terminando a la medianoche.
- Grabe sus pasos en su *Registro Diario De Comida y Actividad Física*.
- Al final de una semana, sume sus pasos diarios.
- Determine el promedio diario dividiendo los pasos totales por el número de días.

Aumentar sus pasos:

- A partir de la segunda semana, establezca una meta para aumentar sus pasos. (**Ejemplo:** Si su promedio son 3,000 pasos por día en la primera semana, entonces establezca una meta para aumentar a 3,500 pasos por día.)
- Comience en un nivel confortable y aumente sus pasos gradualmente.
- Crea un programa/plan



semanal para caminar.

- Grabe sus pasos cada día.
- Póngase metas que puede alcanzar.
- Actualice sus metas cada semana.
- Empiece donde está y vaya aumentando.
- Elija una actividad y un entorno que disfruta: afuera, en un centro comercial, en un gimnasio, etc.



Maneras de caminar más en su estilo de vida:

- Tome un paseo de 10 minutos cada vez que pueda.
- Tome las escaleras (subiendo o bajando) en lugar del ascensor.
- Realice caminatas de 10 minutos durante el almuerzo y pausas en el trabajo.
- Estacione más lejos y camine.
- Bájese del autobús una parada antes y camine el resto del camino.
- Camine en lugar mientras mira la televisión.
- Pasee a su perro (o pida prestado al perro de un amigo).
- Corte el césped con una podadora de empuje o haga otros trabajos en el jardín.
- Para las distancias cortas, camine en lugar de conducir su coche.

- Tome el camino largo al caminar a las reuniones.
- Encuentre a un compañero para caminar.

Otros hechos importantes:

- Para beneficios de salud y mantenimiento del peso, trate de caminar o hacer otra actividad física por 150 minutos (2 horas y media) por semana, en períodos de al menos 10 minutos.
- Para ayudarlo a perder peso, camine o haga una actividad física por **más de dos horas y media por semana**. La pérdida de peso puede lograrse con 300 minutos (5 horas) semanales de actividad física.
- Caminar y rodar son sencillos, baratos y se pueden hacer en casi cualquier lugar.

10,000 pasos por día (aproximadamente 5 millas) cumple las Pautas De Actividad Física Para Los Americanos.