



# ¡Paso a Paso!

## ¿Se Siente Cansado o Agotado?

### Pruebe a Caminar\*

No es solo una manera de mantener saludable su corazón, es toda una nueva forma de vida. Ayuda a conocer personas nuevas y aumenta su energía. ¡Es divertido!

**Se puede caminar a cualquier hora, en cualquier parte, y casi todo el mundo puede hacerlo.**

**¿Tiene 10 minutos?**

**Camine.**

**Estos son algunos beneficios**

#### Sientase mejor

- El caminar en forma regular le dará mas energía, lo calmará y lo hará sentir menos tenso.
- La gente que camina se siente mas en control, mas alerta y mas positivos.
- Caminar ayuda a dormir mejor.
- Caminar en forma regular disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular a la mitad y los beneficios se ven en seguida.
- El Cirujano General de los Estados Unidos ha determinado que 30 minutos de caminar moderado al día reduce el riesgo de diabetes no insulina dependiente\*, enfermedad cardiaca, enfermedad del corazón, cáncer de colon y osteoporosis.

(\*antes conocida como diabetes del adulto)

#### Vease Mejor

- El caminar le ayuda a perder el peso extra y mantener el peso ideal.
- Ayuda a controlar su apetito.
- Aumenta el tono de sus músculos.

### Nuestras Recomendaciones

- Camine 30 minutos cinco días a la semana.
- Comience con 10 minutos y después aumente a 20 y 30 minutos cuando se sienta listo.
- Camine a intensidad moderada como si fuera a alguna parte.
- Camine una hora al día para perder peso.

### Anote los minutos que ha caminado

- Vaya a [www.ecdhd.com/pace](http://www.ecdhd.com/pace) y anote los minutos que ha caminado. Verifique su progreso diario y motive se.
- Si no tiene acceso a una computadora, están disponibles en:

#### ALBION PUBLIC LIBRARY

431 S 3rd Street, Albion

#### EAST CENTRAL DISTRICT HEALTH DEPARTMENT

(ECDHD) 2282 East 32nd Avenue, Columbus

#### ECDHD WELLNESS CENTER

3806 Howard Boulevard, Columbus

#### GENOA CITY LIBRARY

421 Willard Avenue, Genoa

#### SCHUYLER PUBLIC LIBRARY

1123 A Street, Schuyler

\*Quizás desee reemplazar el caminar por la natación, andar en bicicleta, saltar la cuerda, bailar, basketball. Si su salud no le permite estas actividades, quizás desee comenzar con caminatas cortas dentro de su casa, moviendo su silla de ruedas por el pasillo, usando su caminadora por unos minutos al día. Aumente el tiempo a medida que se sienta mas fuerte.