



Cómo hacer que el caminar funcione para usted

DETALLES IMPORTANTES

Blue Cross and Blue Shield Association está patrocinando **WalkingWorks**, un programa de caminata para ayudarle a establecer y cumplir sus metas personales de ejercicio que le llevarán a vivir una vida más saludable.

Una rutina diaria de 30 minutos o más caminando a paso moderado o vigoroso puede ayudarle a controlar su peso, reducir el colesterol, fortalecer su corazón y reducir la probabilidad de problemas médicos serios en el futuro. Y como en los EE.UU. estamos invirtiendo más que nunca en problemas médicos previsible tales como obesidad, enfermedades del corazón y diabetes, cada paso que usted tome puede ayudar a fomentar un país más saludable.

Es muy fácil. Hay formas en que usted puede aumentar su actividad física para mantener un nivel básico de condición física, sin tener que emplear una gran parte de su tiempo.

- Suba las escaleras en lugar de usar las escaleras eléctricas en el centro comercial
- Camine con su familia después de comer
- Estacionese lo más lejos posible en el trabajo
- Almuerce al aire libre y no dentro de su oficina

¡Al caminar de 30 a 60 minutos todos días a un paso vigoroso, usted está en camino a mejorar su salud!



BlueCross BlueShield of Texas

CÓMO COMENZAR

Al principio, es importante conocer su propio punto de partida antes de establecer sus metas personales sobre el caminar. Este conocimiento le ayudará a crear un programa para caminar personalizado adecuado para usted.

1. Punto de partida. Si usa un podómetro, cuente sus pasos por siete días; o siga la recomendación del Consejo Presidencial sobre la Buena Condición Física y el Deporte, comience caminando vigorosamente por 30 minutos por lo menos cinco días a la semana. Mantenga un registro de lo que camina al día usando el registro de caminata (ver al dorso). Esto establecerá su punto de partida. Incluya todas sus actividades normales en las cuales usted camina, como el subir las escaleras en su casa, caminar al trabajo, etc. Al final de cada día, escriba el total de sus pasos en el registro de caminata.

2. Punto de referencia. Su punto de referencia es el número mayor de pasos que usted dio en un día en particular al establecer su punto de partida la primera semana. Use ese número como su meta diaria para la segunda y tercera semana. Registre sus caminatas diarias y al final de la tercera semana, estudie su registro. Si logró su meta como promedio, añada otros 500 pasos o varios minutos más a su meta diaria para la cuarta y quinta semana.

3. Incremente. Al final de cada dos semanas, trate de añadir 500 pasos o varios minutos más a su meta. Si tuvo dificultad para lograrla, camine al mismo paso hasta que adquiera suficiente resistencia para aumentar su meta. Continúe registrando su actividad para prevenir retroceder o no continuar. Si usted se da cuenta de que no está cumpliendo con su meta promedio diaria, no se desanime. Para mantenerse motivado, siga registrando su progreso y mantenga el mismo número de pasos o minutos en vez de aumentar su meta.

CONTINÚE

Su compromiso a mejorar su salud puede también significar una mejor salud para el país. Es por eso que, como participante en el programa **WalkingWorks**, usted y su familia son elegibles para participar en el Reto del Presidente y recibir un *Presidential Active Lifestyle Award*, Premio Presidencial de un Estilo de Vida Activa. Este premio es patrocinado por el Consejo Presidencial sobre la Buena Condición Física y el Deporte para reconocer a las personas de todas las edades comprometidas a un programa de actividad física rutinario, tal como **WalkingWorks**. ¡Vaya a www.presidentschallenge.org para obtener más información relacionada a cómo recibir reconocimiento por su compromiso y sus logros!

RECURSOS

Para más consejos e información sobre cómo diseñar un programa para caminar adecuado para usted, visite www.bcbstx.com. Para información y recursos para ayudarle a convertirse en una persona físicamente activa y permanecer en buena condición de por vida, visite www.fitness.gov.

REGISTRO DE CAMINATA

Use este registro para documentar su progreso en las próximas seis semanas e inscribese para el premio "Presidential Active Lifestyle Award."
 Para poder recibir el premio llene y firme su registro de caminata. Después visite www.presidentschallenge.org o envíe esta hoja a:
 The President's Challenge • 400 E. 7th Street • Bloomington, IN 47405-3085

Fecha	Registro (Tiempo, Distancia, Etc)	Fecha	Registro (Tiempo, Distancia, Etc)
SEMANA 1		SEMANA 2	
Firma	Firma
SEMANA 3		SEMANA 4	
Firma	Firma
SEMANA 5		SEMANA 6	
Firma	Firma

Promesa WalkingWorks

Prometo dar los pasos necesarios para adquirir una vida más saludable tanto para mí como para el país.

Tomaré decisiones que incluirán el caminar como una parte de mi rutina diaria.

Con la ayuda de este programa, estableceré y alcanzaré metas personales y llevaré un control de mi progreso.

Al hacer esto, puedo disminuir mi riesgo de problemas médicos en el futuro y a la vez contribuir a mantener el cuidado médico al alcance de todos.

