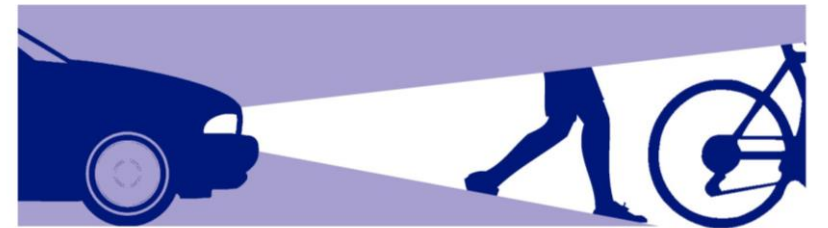


Beneficios de caminar para la salud



Public Health
Prevent. Promote. Protect.
Santa Cruz County



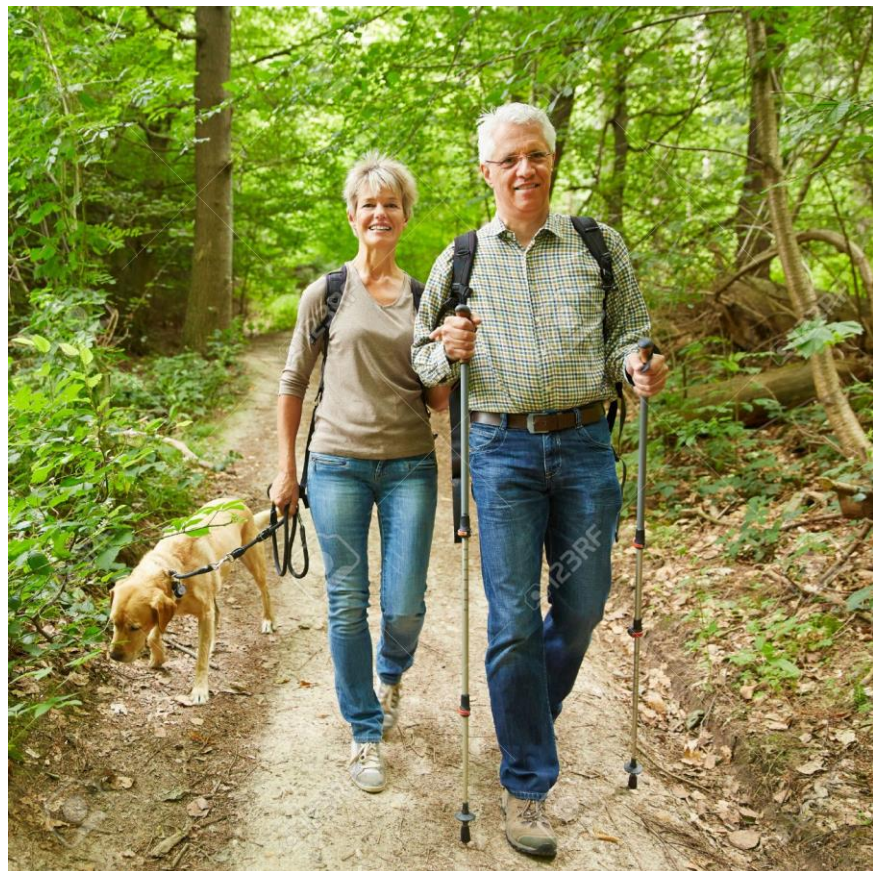
**COMMUNITY TRAFFIC
SAFETY COALITION**

¿Por qué deberías caminar?

- CDC recomienda 150 minutos por semana de actividad aeróbica de intensidad moderada para adultos
- Caminar es una actividad gratuita que muchas personas pueden hacer en sus propias comunidades
- Caminar puede ayudar a mejorar la salud cardiovascular, fortalecer los huesos, reducir el exceso de grasa y prevenir enfermedades crónicas



Beneficios de caminar para la salud



- Caminar puede mejorar su estado de ánimo
- Caminar constantemente puede reducir la presión arterial
- Caminar más puede ayudarlo a quemar calorías y mantener un peso saludable
- Participar en grupos de caminata lo ayuda a caminar de manera segura y más constante

Referencia:: <https://www.prevention.com/fitness/a20485587/benefits-from-walking-every-day/>

https://1ygak12o7sao44b0l64btzea-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2021/06/AW-Health-Benefits-of-Walking-5_28_edit-1.pdf

¡Incorpore el caminar a su rutina!

- No se preocupe si no puede caminar durante 30 minutos seguidos, ¡comience despacio!
- Hay muchas maneras de agregar caminar a su horario
- Sea constante y programe una hora regular que sea conveniente y segura para caminar
- ¡Camine a su propio ritmo!



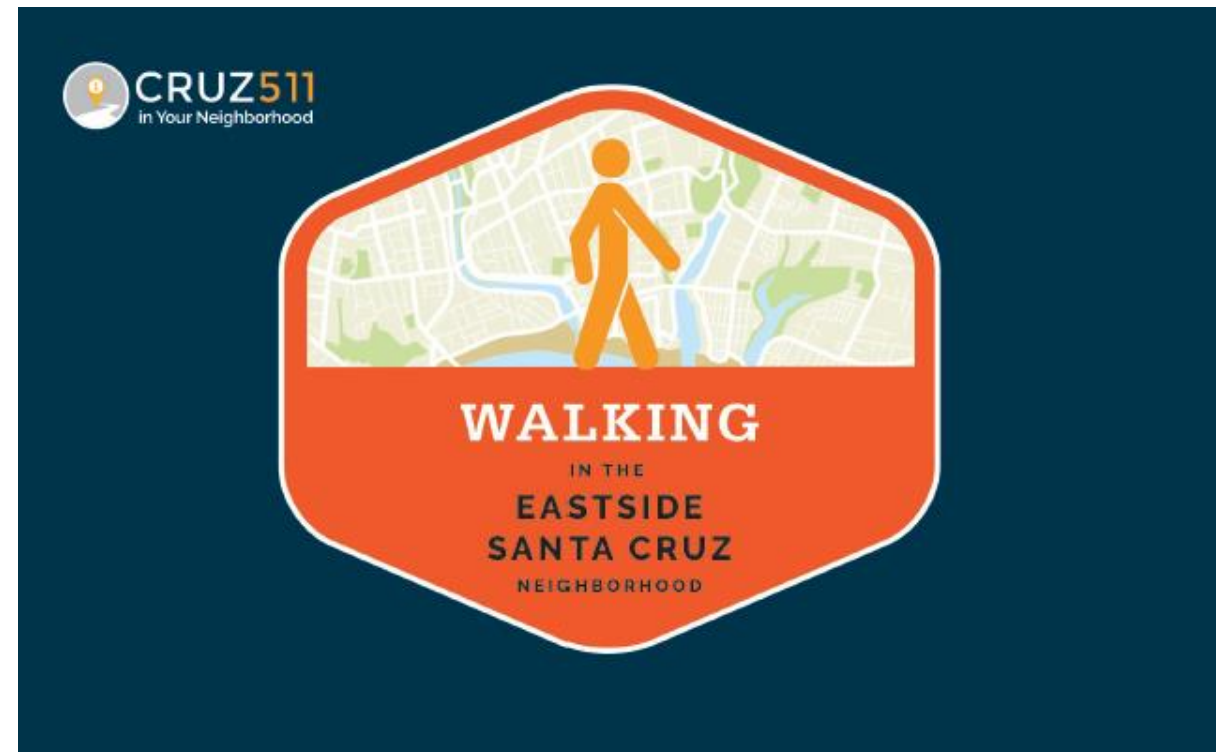
Entrene para caminatas más difíciles



- Camine a su propio ritmo y avance hacia caminatas más desafiantes.
- A medida que camina más, puede hacerlo más rápido, durante más tiempo y más lejos para que sea más desafiante.
- Cuando las caminatas regulares se vuelven demasiado fáciles, puede hacer muchas otras cosas para que sea un mejor ejercicio

¿Cómo puedes hacer que tus caminatas sean interesantes?

- Recorre diferentes caminos, camina en grupos, camina distancias más largas, cuenta tus pasos y establece metas
- Hay muchos parques y destinos a los que puede caminar en Live Oak y Seabright
- Salud Pública del Condado ha desarrollado rutas seguras para caminar en el área de Live Oak y Seabright



Consejos para caminar mas seguros



- ¡Haga ejercicios de calentamiento antes de comenzar su caminata!
- Use ropa brillante para ser visible y zapatos cómodos para caminar.
- Mantenga una buena forma al caminar para evitar lesiones.

¡ GRACIAS!

- Si tiene alguna pregunta, no dude en comunicarse con nosotros en los siguientes contactos:

831-454-7551

ctsc@santacruzcounty.us