

Distancia a caminar y trotar (5 días a la semana)



13 a 19 años	
minutos	metros
(1) 25	3,500
28	3,800
30*	4,000
28 - 30**	4,000

20 a 29 años	
minutos	metros
(1) 24	3,000
28 - 30	3,300
25 - 27*	3,500
23 - 25**	3,500

30 a 50 años	
minutos	metros
(1) 20	1,000
20	1,500
20	2,000
25	2,500
30	3,000

51 a 60 años	
minutos	metros
(1) 15 - 20	800 - 1,000
20 - 25	1,100 - 1,500
25 - 30	1,600 - 2,000
25 - 30	2,100 - 2,500
30 - 35	2,600 - 3,000
35 - 40	3,100 - 3,500

61 a 70 años	
minutos	metros
(1) 20 - 25	800 - 1,000
25 - 30	1,100 - 1,500
30 - 35	1,600 - 2,000
30 - 35	2,100 - 2,500
35 - 40	2,600 - 3,000
40 - 45	3,100 - 3,500

* Caminar y trotar.
 ** Trotar y caminar.
 (1) Inicia por este nivel y ve ascendiendo de acuerdo a tu condición física, permaneciendo un mínimo de 2 semanas en cada uno.



SALUD

Las siguientes cantidades son para calcular la distancia a recorrer:

250 m = 770 pasos.
 3,000 m = 9,540 pasos.

Para mayor información acerca de estos contenidos, acude al área de Promoción de la Salud de tu entidad federativa o a tu Centro de Salud, Grupo de Ayuda Mutua de tu localidad.

Material proporcionado por la Dirección del Programa del Adulto y el Anciano CENAVECE, Secretaría de Salud.

Para no correr riesgos

Durante la caminata, es importante detectar a que ritmo esta trabajando el corazón. Esto se puede saber tomándose el pulso según se indica:

- Contar las pulsaciones durante 15 segundos poniendo dos dedos sobre la muñeca izquierda.
- La cantidad obtenida multiplicarla por 4. En las primeras semanas de actividad física, el pulso durante la caminata no debe ser menor ni mayor a lo que se señala en la siguiente tabla de acuerdo a la edad.

Pulso	Edades			
	13 - 15	16 - 20	21 - 25	26 - 29
mínimo	124	120	118	114
máximo	164	160	158	154

Pulso	Edades			
	30 - 34	35 - 39	40 - 44	45 - 50
mínimo	112	110	106	104
máximo	148	144	140	136

Pulso	Edades			
	51 - 55	56 - 60	61 - 65	66 - 70
máximo	116	112	108	104



5 pasos por tu salud,
para vivir mejor

Paso 1 Muévete



A caminar con vigor

¿Por qué es bueno caminar?

- Porque el corazón y los pulmones van a trabajar mejor.
- Porque se fortalecen los huesos.
- Porque se duerme bien y se tiene buen humor.
- Porque ayuda a prevenir y controlar la diabetes y la presión arterial alta.
- Porque nuestros niveles de glucosa y colesterol se mantienen más bajos.
- Porque se eleva la autoestima.
- Porque nos hace sentir muy bien y uno se ve mejor.



Todo esto lo puedes lograr siguiendo el programa "A caminar con Vigor" que se describe a continuación.

¿Qué se necesita para caminar?

Decidirse e iniciar poco a poco hasta acumular 30 minutos de tiempo promedio, que puede ser en periodos de 5, 10 ó 15 minutos, en la mañana, en la tarde o en la noche y de preferencia hacerlo en los mismos horarios.

- Usar un par de tenis ligeros, con buen soporte.
- Ropa cómoda de acuerdo al clima.
- Escoger un lugar seguro.
- Hacerlo progresivamente e irse deteniendo poco a poco si hay cansancio.
- Permanecer erguido y no inclinarse demasiado para no entorpecer la respiración.
- Caminar sobre pasto, tierra o en una pista.
- Beber agua purificada o hervida, al tiempo, durante y después de caminar.



Ejercicios de Calentamiento

De pie y con una separación entre ambas piernas que te permita mantener el equilibrio, realiza de 4 a 10 veces cada uno de los siguientes movimientos de acuerdo a tu condición física.

Movimientos de cabeza:

- Recuéstala en los hombros, alternando derecha e izquierda.
- Gírala a la derecha y a la izquierda.
- Muévela al frente y atrás.



Movimientos de hombros:

- Súbelos y bájalos.
- Muévelos hacia delante y hacia atrás, alternando.



Movimientos de brazos:

- Muévelos como si fueras corriendo.
- Elévalos al frente hasta la altura de la cara y regrésalos a la posición original.
- Elévalos lateralmente hasta la altura de los hombros y regrésalos a la posición original.
- Elévalos al frente hasta arriba de la cabeza y bájalos en forma lateral.



Flexiones del tronco y la cintura:

- Con las manos en la cintura, flexiona el tronco hacia la derecha y vuévelo a la posición central, haz lo mismo hacia la izquierda.
- Con las manos en la cintura, flexiona el tronco al frente, luego llévalo hacia atrás, volviendo a la posición central.
- Con los brazos extendidos a los lados, flexiona el tronco hacia la derecha y vuévelo a la posición central, haz lo mismo hacia la izquierda.
- Con los brazos extendidos hacia arriba, flexiona el tronco al frente y luego llévalo hacia atrás volviendo a la posición central.



Movimientos de piernas:

- Eleva las rodillas al frente, alternándolas.
- Balancea tus piernas adelante y atrás alternándolas.
- Eleva tus piernas lateralmente alejándolas y acercándolas, no importa que se cruce con tu pie de apoyo, alternando cada una.
- Eleva tus piernas hacia atrás, alternandolas.



Movimientos de pies:

- Camina normalmente durante un minuto.
- Camina apoyándote sobre la punta de los pies.
- Camina apoyándote sobre los talones.
- Camina alternando el apoyo sobre la punta y los talones.

