

## CAMINAR, UNA OBLIGACIÓN DIARIA.

---

1. La actividad física más recomendable y que todos debemos practicar es caminar, al aire libre, durante una hora todos los días. Así conseguimos:

- a) Oxigenar nuestro cuerpo.
- b) Engrasar nuestras articulaciones.
- c) Fijar el calcio a nuestros huesos.
- d) Relajarnos...

2. Si camina con dificultad elija terrenos llanos, puede valerse de un bastón o de un brazo de un amigo que le ayude.

3. Cuando se disponga a caminar, tenga en cuenta:

- a) Comience despacio
- b) Incremente la intensidad del ritmo de forma progresiva ( la intensidad adecuada es la que nos permite mantener una conversación normal durante la actividad).
- c) Abandone la actividad si aparece:
  - i. Dolor o presión en el pecho.
  - ii. Respiración jadeante.
  - iii. Sensación de mareo.
  - iv. Dolor de cabeza.
  - v. Calambres musculares.

4. Para terminar conviene reducir el ritmo de forma gradual.

5. Procure llevar un atuendo y calzado cómodo.

6. Evite situaciones extremas de calor o frío.

7. No olvide beber agua abundante para reponer los líquidos que se pierden con la actividad.

8. Aproveche cualquier ocasión para caminar, vaya a recoger a sus hijos/nietos al colegio, use las escaleras en lugar del ascensor, acompañe a algún amigo a hacer recados.