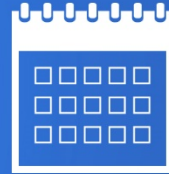




# Viva Bien, Trabaje Bien

Consejos para la salud y el bienestar en el trabajo, el hogar y la vida, presentados por SullivanCurtisMonroe Insurance Services, LLC.



## CÓMO AÑADIR EL CAMINAR A SU RUTINA DIARIA

Un trabajo a distancia o en una oficina presencial que requiera estar sentado la mayor parte del día puede afectar su salud física y mental. Afortunadamente, caminar es una forma viable de incorporar ejercicio para la mayoría y puede proporcionar varios beneficios.

Según un estudio publicado por el American Journal of Epidemiology, tan solo 30 minutos de actividad física al día pueden contrarrestar un día sentado. Otro estudio de la Universidad de Columbia descubrió que caminar solo cinco minutos cada 30 minutos puede compensar algunos de los efectos más perjudiciales que se producen al permanecer sentado durante largos períodos, como el aumento del riesgo de enfermedad cardíaca, presión arterial alta y diabetes.

Este artículo analiza los beneficios de caminar a diario y proporciona varios consejos sobre cómo incorporar el caminar a su rutina.

### Beneficios de caminar

Aunque caminar es una actividad relativamente fácil para la mayoría, no debe pasarse por alto, ya que dar un paseo de manera regular trae muchos beneficios.

Algunos beneficios de caminar incluyen:

- Conservación del peso
- Reducción de la grasa corporal
- Aumento de la capacidad cardiovascular
- Mayor resistencia
- Niveles de energía más altos
- Mejor estado de ánimo, memoria y sueño

- Fortalecimiento del sistema inmunitario
- Disminución del estrés

### Formas de implementar caminatas diarias

Sacar tiempo para ir al gimnasio todos los días puede ser difícil, y muchas personas no tienen tiempo para hacerlo de manera constante. Afortunadamente, caminar no requiere mucho tiempo adicional y puede implementarse en una rutina con bastante facilidad. Tenga en cuenta los siguientes consejos para incluir más caminatas en su rutina diaria:

- **Establezca objetivos pequeños.** Cree objetivos pequeños, como dar un paseo de 10 minutos en el almuerzo cada día. Al implementar objetivos pequeños como este, es más probable que tenga éxito en mantener un nuevo hábito de caminar.
- **Diversifique su rutina.** Cambie sus rutas de caminata para evitar aburrirse. También puede considerar caminar a diferentes velocidades durante su caminata para mantener las cosas interesantes.



- **Camine con amigos.** Invite a sus amigos a que le acompañen en sus caminatas. Esto no solo le anima a mantener el hábito porque sabe que los demás cuentan con que acuda, sino que también evita que los paseos se vuelvan monótonos.
- **Establezca recordatorios.** Decida cuándo desea caminar durante el día y establezca recordatorios para hacerlo. Es fácil olvidarse de tomarse un descanso cuando entra en su trabajo, así que establecer recordatorios pueda garantizar que esto no suceda.
- **Consiga una banda caminadora.** Una banda caminadora, también conocida como cinta de correr de piso plegable, es una pequeña plataforma que cabe debajo de la mayoría de los escritorios de pie. Si no puede caminar durante la jornada laboral, considere la posibilidad de usar una banda caminadora. Esto le permite caminar en un escritorio de pie en cualquier momento del día.
- **Escuche a su cuerpo.** No tema tomarse un tiempo libre o modificar su rutina. Es importante prestar atención a las señales de su cuerpo y cuidar de sí mismo para que su nueva rutina se pueda mantener.

### Conclusiones

La mayoría de los trabajos de oficina requieren pasar mucho tiempo sentado, lo que puede ser perjudicial para su salud. Caminar durante el día no solo puede mejorar su salud física, sino también su salud mental.

Para obtener más información sobre cómo crear una rutina de actividad física, hable con su proveedor de atención primaria y analice lo que es lo mejor para usted.