

Si usted no está seguro como empezar a estar físicamente activo o mejorar su nivel actual de actividad física. Le tengo buenas noticias, actividad física moderada como el caminar rápido, es generalmente fácil de hacer y casi todos pueden hacerlo.

Caminar en el mall se ha vuelto muy popular entre personas de mediana edad y adultos mayores. Esto no es sorprendente porque el mall tiene diferentes atracciones para esta población en particular. Esta protegido del clima, tiene buena iluminación, superficies planas y uniformes, tiene servicios de baño, tiene sillas y bancas para tomar un descanso en el medio de su caminata.

Caminar en el mall es algo que le gustaría probar? puede llamar a varios amigos para reunirse en el mall y caminar con usted. O puede hacerlo por usted mismo, de seguro no va a estar solo!

Hacer actividad física regularmente, incluyendo caminar, puede ayudar a mejorar su salud en general:

- Reduce el riesgo de enfermedades de corazón y derrame cerebral: médicos sugieren hacer 150 minutos a la semana, eso es 2.5 horas de actividad física moderada. Puede también ayudar a reducir los niveles de presión en la sangre y mejora los niveles de colesterol.
- Reduce el riesgo de diabetes tipo 2: hacer actividad física regularmente puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Si ya tiene diabetes, actividad física ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre.
- Reduce el riesgo de algunos cánceres: estudios han demostrado que estar físicamente activo reduce el riesgo de dos tipos de cáncer: colon y seno. Si es un sobreviviente de cáncer, hacer actividad física ayuda a tener una mejor calidad de vida, pero también ayuda a mejorar su salud.

Es importante proteger los huesos, las articulaciones y los músculos. No solo le dan soporte al cuerpo y ayudan a mover, pero tener huesos, articulaciones y músculos saludables le ayudan a hacer sus actividades diarias. Hacer actividad física también ayuda a mantener su destreza mental clara. Ayuda a reducir el riesgo de depresión y puede ayudarlo a dormir mejor.

Con todos los beneficios que trae hacer actividad física, todavía hay muchos adultos que no lo hacen. Caminar es una forma genial de estar físicamente activo, no requiere un talento específico, y puede hacerse en cualquier nivel de actividad física. Es importante empezar despacio e incrementar el nivel de actividad gradualmente. Si tiene alguna condición médica como artritis, diabetes, enfermedad de corazón, hable con su médico para saber cuáles son sus limitaciones. Trabaje con su médico para hacer un plan de ejercicios que estén a la par con sus habilidades. Si su condición no le permite hacer las 2.5 horas de actividad física recomendada, trate de hacer lo más que pueda. Lo más importante es evitar estar inactivo.

Caminar en el mall es conveniente, seguro, y en un ambiente cálido para esta temporada. Todos pueden ganar beneficios de salud cuando hacen actividad física moderada. Si usted no tiene acceso a un mall para caminar, hay otros lugares donde se puede hacer este mismo propósito, como en tiendas grandes, centros culturales, escuelas o iglesias.

Para mayor información visite www.polkcountyiowa.gov/health o llame a Ana Coppola al 515- 323-5227 en el Departamento de Salud del Condado de Polk.