



CAMPAÑA SALGA A CAMINAR (WALK IT OUT)





ÍNDICE

Página 3	Carta de bienvenida
Página 4	Campaña Salga a caminar de un vistazo: La importancia de caminar en esta época del año
Página 5	Un paso hacia la buena salud: los beneficios de caminar
Páginas 6 - 10	Datos para empezar a MOVERSE
Página 11	Materiales básicos y actividades:
Página 12	Sendero por la naturaleza a la escuela
Páginas 13 - 20	Folletos y volantes



ESTIMADOS

COLABORADORES:

¿Sabe por qué es importante iniciar una rutina de caminatas en esta época del año?

Esta es una buena época del año para aumentar la actividad física, y caminar es una forma estupenda de hacerlo. Salir a dar un paseo a primera hora de la mañana o al atardecer permite reducir los fuertes rayos del sol sin dejar de disfrutar del clima cálido. Aproveche la oportunidad para salir y absorber algo de vitamina D (no olvide usar protector solar) y aumentar sus niveles de serotonina, que se sabe que le anima y le hace sonreír.

Caminar es bueno para usted. Caminemos juntos en beneficio de nuestros corazones, cuerpos y mentes. Recuerde que el ejercicio es una de las mejores maneras de mantener el cuerpo sano y liberar estrés.

La actividad física regular levanta el ánimo, da energía y mejora la calidad del sueño.

En esta campaña pretendemos equiparlos a usted y a su centro de algunas de las herramientas necesarias para capacitar a sus vecinos y a su comunidad para que consigan alcanzar la seguridad alimentaria de forma independiente, recuperando el poder de la tierra y cultivando sus propios alimentos.

Leerá sobre los beneficios de la horticultura, qué tipo de huerto sería mejor para usted y su comunidad, cómo empezar una rutina de caminata para mantener una buena salud.

Le animamos a compartir esta campaña con su organización, compañeros y vecinos.

Nos comprometemos a brindarle las herramientas y los conocimientos necesarios para capacitar a las personas a las que atiende.

Cordialmente,

Equipo de Educación Nutricional
Community Food Bank of New Jersey





La importancia de caminar

Establezca una meta:

- Comenzar un régimen de actividad física es más exitoso cuando se empieza con una meta precisa.

Intente crear una meta SMART para mantenerse activo/a con sus logros y seguir controlando su progreso. Una meta SMART es específica, medible, alcanzable, relevante y de duración temporal.



Cree una rutina:

- Empezar algo nuevo puede ser difícil, pero crear una rutina establecida puede hacer que realizar las actividades sea más llevadero. Dedique un momento a la semana en días y horas concretos para crear una rutina y un hábito. Eso sí, asegúrese de que su rutina sea realista y posible para su horario.



Aumente la actividad:

- A medida que vaya progresando y alcanzando sus metas, podrá aumentar su nivel de actividad. Una vez alcanzada una meta, fije una nueva e intente desafiarse a usted mismo/a. Puede aumentar el tiempo que camina, el ritmo, la inclinación del terreno o incluso añadir otros retos como pesas en los tobillos o las muñecas y diferentes movimientos de piernas o brazos.



Un paso hacia la buena salud:

Los beneficios de caminar

Caminar con regularidad es una de las mejores y más sencillas formas de mejorar nuestra salud física y mental ya que es fácil, gratuito y ampliamente accesible. Tan solo 30 minutos de caminata al día aportan muchos beneficios a todo el cuerpo.

Mejora la memoria y la cognición



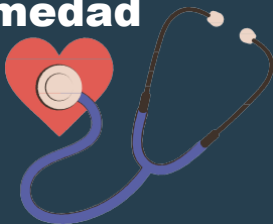
Como actividad física de bajo impacto pero muy eficaz, se ha demostrado que caminar ayuda especialmente a las personas mayores, ya que previene el deterioro cognitivo y reduce el riesgo de demencia.

Fortalece el cuerpo



Caminar es un ejercicio de bajo impacto que puede aumentar la capacidad cardiovascular, fortalecer huesos y músculos, reducir el exceso de grasa corporal y mejorar la resistencia.

Disminuye el riesgo de enfermedad



Dado que caminar es un ejercicio cardiovascular, puede mejorar la salud física y el estado físico del corazón, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades como accidente cerebrovascular, hipertensión y enfermedades cardíacas. También reduce la glucemia y la resistencia a la insulina, lo que puede prevenir la obesidad y la diabetes.

Mejora la salud mental



Está demostrado que la actividad física mejora la salud mental, y caminar es un ejercicio cardiovascular. Solo 10 minutos de caminata a paso ligero pueden aumentar la agudeza mental, mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad, sobre todo si se camina al aire libre.



Datos para empezar a moverse

Camine más. Estrésese menos.

Caminar es la forma más popular de hacer ejercicio. No es de extrañar. Para la mayoría de la gente, es seguro, barato o gratuito y fácil de seguir. (¿Y hemos mencionado que es divertido? Sobre todo con amigos).



Estudios han demostrado que caminar puede tener un impacto significativo en su salud, ya que reduce las probabilidades de sufrir enfermedades cardíacas.

Caminar a un ritmo enérgico al menos 150 minutos a la semana puede ayudarle a pensar, sentirse y dormir mejor.





Datos para empezar a moverse



Uno de cada cuatro adultos estadounidenses pasa sentado más de ocho horas al día. Estar sentado/a demasiado tiempo puede dañar su salud física y mental.

Si todo el mundo aumentara su actividad física, aunque fuera un poco, mejoraríamos la salud y reduciríamos el costo en atención médica en Estados Unidos.

¿Qué cambios podemos hacer? Un estudio reciente ha descubierto que sustituir tan solo 30 minutos de inactividad por algún ejercicio de baja intensidad reduce el riesgo de muerte en un 17 %.





Datos para empezar a moverse

Dulces sueños



- **Dé prioridad al sueño y procure dormir entre siete y nueve horas.**
- **Dormir bien todas las noches es beneficioso para la salud cardiovascular.**
- **Dormir poco (o demasiado) se asocia a enfermedades cardíacas.**
- **Dormir bien mejora el estado de ánimo, la memoria y el razonamiento.**



Datos para empezar a moverse

Maneje el estrés



- **El dinero, las responsabilidades laborales y familiares y los problemas de salud son las principales fuentes de estrés.**
- **El estrés crónico puede afectar su salud emocional y física.**
- **El estrés puede aumentar el riesgo de un ataque cardíaco y derrame cerebral.**
- **El estrés laboral, como las largas jornadas laborales, las finanzas, la seguridad laboral y los conflictos entre trabajo y**

familia, son tan perjudiciales para la salud como el consumo de humo de segunda mano.



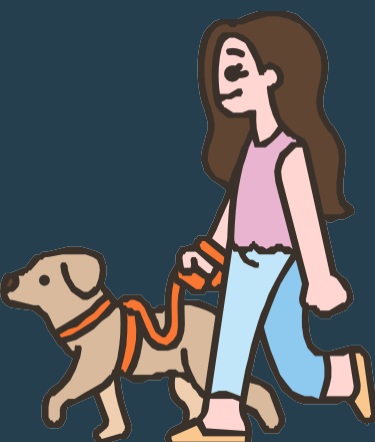


Datos para empezar a moverse

¿Mascotas? ¡Vamos!



- **Se ha demostrado que pasear con mascotas promueve el compromiso y el cumplimiento de una actividad física regular.**
- **Pasear con mascotas es una forma estupenda de hacer ejercicio para ambos.**



Materiales básicos



Calzado adecuado para caminar

1. Busque calzado con apoyo para el tobillo
2. Ablande el calzado
3. Elija la talla adecuada para sus pies



Lleve agua

1. En su mochila u otro bolso
2. Atada o enganchada al cinturón o al bolso
3. Mochila con botella de agua incorporada y tubo de hidratación.



Filtros y protectores solares

1. Aplíquese un protector solar de tipo deportivo que no se quite con el sudor.
2. Utilice un sombrero o una camiseta con SPF para que le proteja del sol y refleje parte de los rayos UV en el exterior. Se recomienda utilizarlos incluso en un día nublado.
3. Intente no caminar en las horas de más sol para evitar quemaduras y el agotamiento por calor.



Mapas / GPS

1. Su teléfono inteligente puede servirle para guiarle a donde necesite ir.
2. Aplicaciones como Wikiloc y ViewRanger (y muchas otras) le permiten navegar usando la antena gps del teléfono y sin conexión de datos del móvil.
3. En cualquier caso, un mapa es imprescindible, y charlar con alguien de la oficina de turismo o guía local sobre sus planes también es una buena idea.



Un sendero por la naturaleza a la escuela crea un camino hacia el aprendizaje

Las interacciones con la naturaleza y los espacios verdes tienen efectos duraderos en el aprendizaje.

Los estudiantes de preescolar pusieron en práctica esta teoría al trabajar con estudiantes de quinto grado para realizar un camino por las áreas verdes que se extiende cuatro décimas de milla a lo largo del perímetro de su escuela.

Lea más sobre la historia de esta escuela aquí:

<https://www.plt.org/story/school-nature-trail-pathway-to-learning/>



Folletos y volantes

Haga clic en las imágenes siguientes para descargarlas e imprimirlas y compartirlas con su organización, compañeros y vecinos.