CAMINAR FUNCIONA
CADA PASO CUENTA

Estar activo es una de las mejores maneras de ayudar a controlar su azúcar en la sangre si usted tiene diabetes. Y una de las maneras más fáciles y seguras de estar activo es caminar cada vez que pueda.

Caminar 30 minutos o más todos los días es una buena meta para la mayoría de las personas. Pero para muchos de nosotros, puede ser difícil encontrar el tiempo para caminar. ¡No se rinda! Hasta una caminata corta puede ser buena para usted.

Aquí tiene algunas maneras sencillas y seguras de caminar que casi todo el mundo, sin importar la edad, puede practicar:

- Suba por las escaleras, no por el ascensor
- En vez de usar el descanso para tomar café, úselo para caminar
- Camine mientras habla por teléfono

- Estacione lejos de donde vaya y camine
- Bájese del autobús o del tren antes de llegar a su parada y camine
- En cualquier momento que tenga que esperar más de 10 minutos, camine.

Use zapatos y medias o calcetines cómodos cuando salga a caminar. Y siempre revise sus pies antes y después de caminar para detectar cualquier problema.*

Lleve un diario de la frecuencia de sus caminatas, las horas cuando camina, y cuántos minutos camina, a sus citas para el cuidado de la diabetes.

Su médico o educador en diabetes le ayudará a comenzar un programa de caminatas adecuado para usted. Caminar puede ayudarle a controlar su azúcar en la sangre, a mantenerse saludable y disfrutar la vida. Recuerde, ¡cada paso cuenta!, así que VAMOS A CAMINAR.

* Llame a su médico o a la clínica de salud de inmediato si tiene un golpe, una llaga o cualquier otro problemas con sus pies. No espere.

CLINICA family health
303.650.4460 www.clinica.org

Provisto por Clinica Family Health.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015