

Enero 2021

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Tras los excesos de las fiestas navideñas siempre pensamos en cuidarnos un poco más, en perder esos kilitos que hemos cogido y no sabemos ni por dónde empezar. Una buena opción es hacer ejercicio físico, y comenzar a caminar es apto para cualquier edad, siempre que se fijen unos objetivos alcanzables.

## BENEFICIOS DE CAMINAR

- **Fortalece el corazón y los músculos:** aumenta la resistencia y mejora la circulación. Reduce el colesterol y la tensión arterial.
- **Mente despierta:** mejora la concentración, la atención y la memoria.
- **¡Arriba el ánimo!:** Gracias al ejercicio físico, aumentamos la producción de endorfinas, que tienen un impacto positivo en nuestras emociones.
- **Previene enfermedades:** reduce el riesgo de padecer Alzheimer, enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, dolores articulares...
- **Duerme como un bebé:** descansa mejor y combate el insomnio.
- **Mantiene tu peso a raya:** lucha contra el sobrepeso y la pérdida de grasa.

## LOS PASOS IMPORTAN

La recomendación de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es caminar diariamente 30 minutos como mínimo, a un ritmo ligero/moderado. Desde la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) se aconseja caminar entre 8000-10000 pasos al día. Para contabilizar los pasos podemos ayudarnos de un podómetro, o incluso de aplicaciones disponibles en los teléfonos móviles.

## ¡HAZLO DIVERTIDO!

Caminar es una actividad para cualquier edad que podemos realizar con familia o amigos, aunque dada la situación de la COVID-19, debemos limitarnos al número de personas permitido, llevando todas mascarilla y manteniendo la distancia de seguridad y correcta higiene de manos. Cada día podemos cambiar el recorrido, por lo que evitaremos la monotonía y podremos explorar diferentes escenarios de nuestro entorno, tanto urbano como natural (montaña, campo, playa...).



*¿Te animas?*