Consejos para aumentar sus pasos



Caminar es una excelente forma de mantenerse activo y ayudar a mejorar o mantener un estilo de vida saludable. Estos son algunos beneficios de mantenerse activo:



Beneficios frecuentes a corto plazo

- Aumenta la energía
- Mejora el estado de ánimo
- Mejora el sueño



Beneficios frecuentes a largo plazo

- Alivia el dolor de articulaciones
- Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y presión arterial alta
- Pérdida y control de peso

Intente hacer como mínimo entre 5,000 y 8,000 pasos por día. Averigüe cuántos pasos hace en un día actualmente para poder fijar y alcanzar un objetivo diario de pasos. Una buena manera de alcanzar su objetivo es agregar una pequeña cantidad de pasos cada semana. Esto puede ayudarle a aprender a disfrutar la caminata y estar más saludable.

Tips to Increase Your Steps_<S>
RSC Approved 08-23
MMA 2325 04-19-22 PHM
CalOptima Health, A Public Agency

Consejos para aumentar sus pasos

¡Cada paso cuenta! Pruebe estos consejos para aumentar sus pasos:

En su casa	En el trabajo	Mientras está afuera
Marche o baile en el lugar mientras ve la televisión	Use las escaleras cuando sea posible	Estaciónese más lejos
Salga a hacer una caminata después de despertarse, si puede	Levántese y muévase una vez cada 30 minutos	Devuelva su carrito de compras a la tienda
Haga más de un viaje para bajar sus compras del supermercado del auto	Camine durante los recesos	Tome el camino más largo para llegar a un edificio

Si tiene dificultades para caminar o no puede caminar, hable con su médico acerca de otras formas para mantenerse activo.

Si tiene preguntas sobre este contenido, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health a los números gratuitos que se encuentran a continuación. Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en www.caloptima.org/healthandwellness o escanee el código QR para ver videos de salud. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan: 1-877-412-2734 (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Tips to Increase Your Steps_<S>
RSC Approved 08-23
MMA 2325 04-19-22 PHM
CalOptima Health, A Public Agency

CalOptima Health