

Un estilo de vida saludable: ¿Qué es un podómetro?

La actividad física en niños y adolescentes ayuda a prevenir enfermedades como la alta presión de la sangre, la diabetes, enfermedades cardíacas y la obesidad.

Es necesario que los niños y adolescentes sean activos por un mínimo de 60 minutos al día.

En los Estados Unidos pocos son los niños y familias que hacen suficiente actividad física y actualmente esto es un serio problema. Para evitar que se acostumbren a la inactividad desde la infancia, es importante promover la actividad física en su familia.

El podómetro puede ayudar a promover la actividad contando los pasos que usted o su niño han dado durante el día.

¿Qué es un podómetro?

Es un pequeño aparato que se lleva en la cintura que cuenta el sube y baja de la cadera al caminar, marcando al instante la distancia que recorre en el día. Hay muchos tipos de podómetros, unos cuentan el número de pasos, otros la distancia en millas y otros cuentan ambos.

¿Para qué usar el podómetro?

Es un buen modo de saber cuantos pasos da usted al día. Ya, al saberlo, usted y su niño pueden fijarse metas para ir aumentando lo que caminan a diario. ¡El solo saber cuantos pasos va dando para alcanzar su meta diaria le da gusto y deseos de llegar más lejos!

¿Cómo comenzar?

Comience colocándose el podómetro y caminando la distancia que normalmente recorre en un día. En la noche, antes de acostarse, revise el podómetro y anote el número de pasos que dio o la distancia que recorrió. Use



este número como punto de partida al que, poco a poco, irá aumentando hasta lograr su meta.

¿Quiere saber cómo aumentar sus pasos y los de su niño?

- Use las escaleras en lugar del elevador.
- Salga a caminar con su perro o con el del vecino.
- Bájese del autobús una parada antes y camine a casa.
- Si le queda cerca, en lugar de manejar camine para hacer el mandado (a la tienda o biblioteca).
- ¡Salgan a explorar! Salga a caminar con su hijo en vez de sentarse a ver televisión y conversen de la variedad de árboles y plantas que van pasando.
- Estacionese más lejos y camine a la tienda.
- Llévelo y tráigalo a pie a la escuela. Comience caminando una vez por semana y poco a poco agregue más días.

Un estilo de vida saludable: ¿Qué es un podómetro?

- Busque la manera de que su niño camine a la escuela: túrnese con otros padres, pídale a un niño mayor de la cuadra que camine con él o a un vecino que camine con ustedes.
- ¡Ponga música y bailen!
- Comience una nueva tradición familiar: dar una caminata después de los banquetes en días festivos.

¿Dónde puedo comprar un podómetro?

Los hay en muchas tiendas deportivas y por departamento como:

- Sports Authority
- Target
- Fred Meyer

También se pueden comprar de los siguientes sitios de Internet:

- www.digiwalker.com
- www.accusplit.com
- www.rei.com

Un modelo básico cuesta entre \$10 a \$30. El costo depende del modelo y del número de funciones del aparato.

Si usted o su niño sufren de un problema crónico de salud, consulte con su proveedor de atención médica o con el de su niño antes de usar un podómetro.

Para más información

- www.seattlechildrens.org
- Programa contra la obesidad de Seattle Children's 206-987-2626
- El proveedor de atención médica de su niño

Seattle Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame a Comunicaciones de mercadeo 206-987-5205 o al 206-987-2280 (TTY).

Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.

© 2003, 2004, 2011 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

2/11
CE429S