

# Beneficios de caminar

Caminar es una de las actividades más sencillas y flexibles de la vida. Le ayuda a ponerse en forma, socializar, explorar el mundo exterior y relajarse.

## Caminar aporta muchos beneficios para la salud. Estos son:

- Mejora el flujo sanguíneo
- Disminuye la presión arterial
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas
- Fortalece el corazón
- Favorece la pérdida de peso
- Favorece el sueño
- Reduce el estrés y mejora el estado de ánimo

## ¿Cómo puedo comenzar?

Comience con una meta pequeña, como caminatas de 5 a 10 minutos un par de veces al día. Haga de esto un hábito diario. Considere usar un contador de pasos para ver cuántos pasos da. Propóngase como meta sumar 500 pasos o más a la semana. Continúe agregando pasos a su meta de pasos.

## Conversión de pasos

Distancia	Pasos
1 cuadra	200
1 milla	2,000 a 2,500
4 a 5 millas	10,000

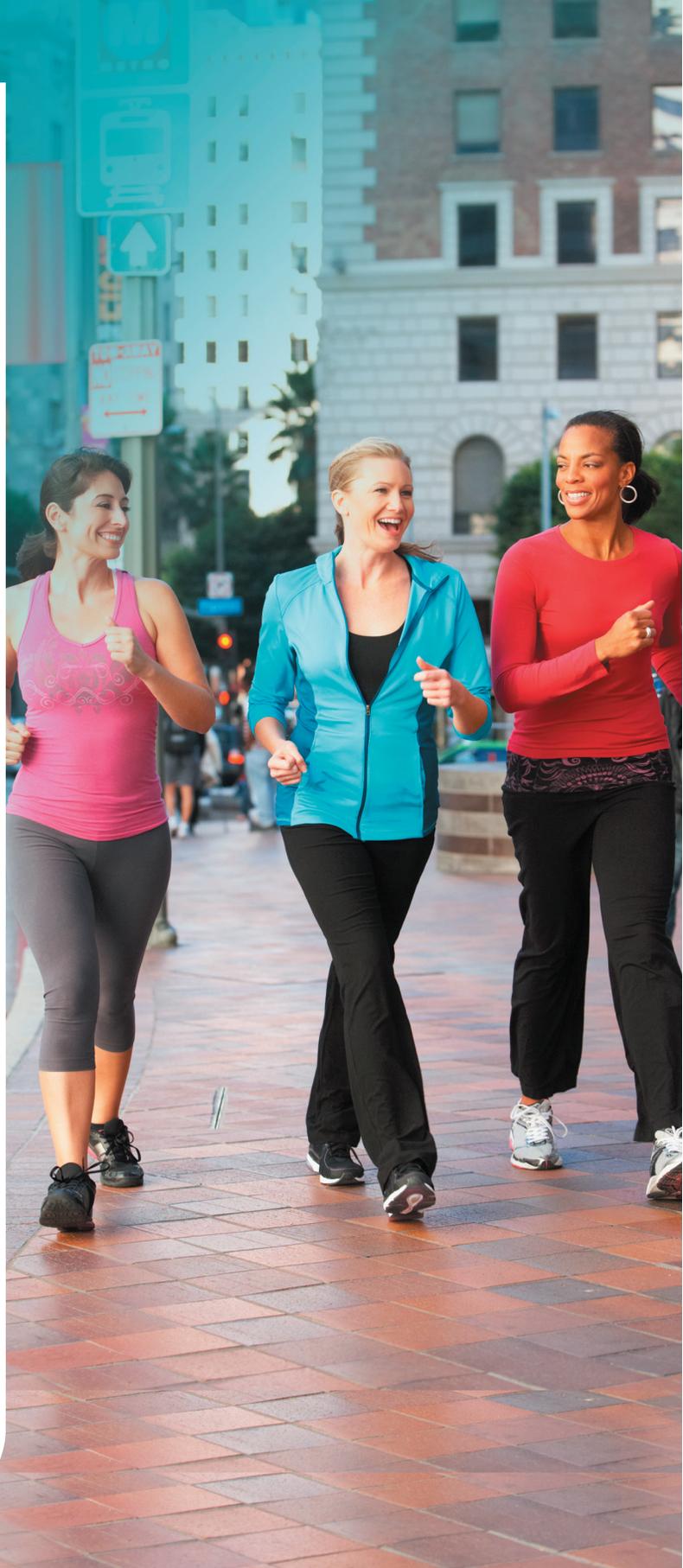
**¿Tiene alguna pregunta? Comuníquese con nuestra Línea de Consejos de Enfermería disponible las 24 horas.**



Estamos aquí para ayudar.

**Inglés:** (888) 275-8750

**Español:** (866) 648-3537



Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. Este número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material de este folleto es solo informativo. No reemplaza las recomendaciones de su proveedor.

