

## Por tu salud...

Pon un podómetro en tu vida  
y anímate al reto de los 10.000  
pasos al día



Todos hemos querido adoptar alguna vez ciertos hábitos que nos permitan llevar una vida más saludable: comer sano, practicar más ejercicio, dejar de fumar, podrían ser los ejemplos más frecuentes. Sin embargo, los cambios pueden ser complicados y, a menudo, solemos desalentarnos antes de lograr nuestros objetivos. Por eso veamos cómo podemos facilitar el camino y adquirir, de una vez por todas, algunos hábitos saludables.

Debemos saber que llevar una vida saludable puede ser más sencillo de lo que creemos. En primer lugar es importante que establezcamos objetivos razonables. Generalmente nos exigimos más de lo que podemos lograr y de esa forma sólo damos paso a la frustración.

Te proponemos que te centres en un sólo hábito cada vez. Al hacerlo, estaremos menos propensos a olvidarnos de él. Para poder integrarlo a nuestra vida diaria necesitamos focalizarnos lo más posible. Una forma de hacerlo es proponernos integrar un sólo hábito nuevo por mes. Te animamos a que utilices un **podómetro**, con el fin incrementar tu actividad física, basándonos en una práctica tan sencilla, frecuente y económica como es el caminar.

### Anda con podómetro

Un podómetro es un aparato muy estimulante empleado para medir el número de pasos y que te servirá para medir distancia, velocidad y cadencia de tu caminar. Tiene un sensor interno que es capaz de detectar el balanceo producido por cada paso y registrarlo.

Mediante la personalización de la distancia media de la zancada, peso y talla calcula aproximadamente las distancias, velocidades y gastos calóricos. La precisión de las mediciones depende mucho de la capacidad de mantener un paso estable y determinar su longitud media.

Diversos estudios han puesto de manifiesto que el índice de masa corporal (IMC) y los niveles de tensión arterial disminuyen de forma considerable entre las personas que andan con más frecuencia gracias a la utilización frecuente del podómetro. Estas reducciones pueden suponer un descenso del riesgo cardiovascular por encima del 10% (porcentaje muy apreciable).

Teniendo en cuenta la facilidad de uso y el reducido coste de dicho instrumento, parece lógica su incorporación como elemento motivador para aumentar el ejercicio.



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**

## Pon un podómetro en tu vida y anímate al reto de los 10.000 pasos al día



### Ventajas del podómetro

El podómetro nos permite comprender la importancia del esfuerzo físico que se realiza al caminar.

La forma en que se puede aprovechar el podómetro es marcarse un objetivo diario en número de pasos (por ejemplo, 10.000), distancia recorrida o tiempo de caminar, y llevar un control del grado de cumplimiento en un cuaderno.

El hecho de poder medir de una manera objetiva el ejercicio que hacemos nos permite ver si cumplimos o no el objetivo y nos sirve de motivación para lograrlo. Si con ese incentivo aumentamos el ejercicio en 2.000 pasos diarios (en torno a un kilómetro y medio), bienvenido sea el podómetro.

### Podómetro, actividad física y salud

Hoy día sabemos que la realización de actividad física durante 30-60 minutos al día tiene efectos beneficiosos sobre la salud. Se ha demostrado que la actividad física permite mejorar la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades coronarias, la hipertensión arterial y la osteoporosis, entre otras enfermedades. Sin embargo, seguimos teniendo el problema de cómo conseguir que ese conocimiento científico se transforme efectivamente en un aumento de la actividad física.

Teóricamente, el podómetro podría ser una herramienta útil para promover el aumento la actividad física, para motivar y monitorizar la actividad física. Las evidencias de su eficacia se han obtenido de la revisión de 26 estudios que incluían prácticamente a 3.000 pacientes. De esta revisión realizada por Bravata y colaboradores

se pudo concluir que el podómetro es útil para potenciar el aumento de la actividad física. Los pacientes usuarios de podómetro caminaron un promedio de 2.491 pasos más que aquellos que no lo llevaron. La utilización del podómetro se asoció a un aumento del 26,9% en el número de pasos respecto al que se realizaba antes de participar en el estudio.

Fijar el objetivo de pasos mínimos por día y registrarlos ayuda a que el aumento de la actividad física sea mayor y más estable en el tiempo. En estas condiciones, el uso del podómetro se ha asociado a una pérdida significativa de peso y a una mejoría de la tensión arterial.

### Una cuestión de matemáticas

Diez mil es un número redondo y fácil de recordar, pero no es esa la razón por la cual los fisiólogos de ejercicio la recomiendan. Tener una meta que se puede medir con cierta precisión es una motivación muy eficaz. Al contrario de lo que ocurre con un entrenamiento de gimnasio o de piscina, es posible “ver” al final del día qué hemos hecho. En 2005, un estudio demostró que las personas dan más pasos si tienen un objetivo de 10.000 pasos al día que si se les recomienda andar 30 minutos.

-----  
**Apúntate al reto de los 10.000  
pasos al día**  
-----

**Fuentes:** (Medicine & Science in Sports & Exercise). Using Pedometers to Increase Physical Activity and Improve Health, the Journal of the American Medical Association 298(19):2296-2304 (2007)



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**