

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



VOLUMEN 8 | NUMERO 47 | ARCHIVO

## PASOS IMPORTANTES

POR MIRANDA ZAMORA-WILLIAMS, MS, ATC

¿Sabía que una caminata corta puede tener grandes beneficios para su salud? Con horarios de vacaciones ocupados, grandes celebraciones e incluso comidas más grandes aparentemente todos los fines de semana para cerrar el año, caminar después de las comidas puede ser una excelente manera de adaptarse al ejercicio frecuente de baja intensidad. Hay múltiples ventajas de hacer más actividad física en general y pasar menos tiempo sentado durante el día, pero aquí hay algunos beneficios sorprendentes de caminar.



### VIAJES RÁPIDOS

Caminar de 2 a 5 minutos después de comer puede disminuir los picos de azúcar en la sangre y los niveles de insulina. La reducción de estos picos puede disminuir el riesgo de diabetes tipo 2 y la mortalidad general. ¡Tenga en cuenta que este es un paseo corto! Si está en el trabajo, una caminata por el pisoteo su edificio de oficinas o tal vez hasta su automóvil y de regreso se ajuste a sus necesidades. Hacer una pequeña caminata después de cada comida a lo largo del día puede ser un gran objetivo.



### UNA EXCURSIÓN MÁS LARGA

¿Tiene un poco más de tiempo para su caminata? Si se aumenta esa caminata a 10-30 minutos por día, los resultados de salud mejoran. A los 30 minutos **en total** por día, hay disminuciones en la presión arterial para las personas con prehipertensión. Estas caminatas también se pueden dividir en sesiones más cortas para adaptarse a horarios ocupados. 30 minutos por día puede parecer mucho, pero cuando se dividen entre caminatas cortas después de las comidas, movimiento en el trabajo, elegir usar las escaleras en lugar del elevador y estacionarse un poco más lejos en el estacionamiento, ¡estaré sorprendido de lo rápido que puede sumar!



"¡Ayuda! Tengo dolor de rodillas. ¿Qué tengo que hacer?"

¡Sí, caminar también puede ayudar con eso! Las caminatas para hacer ejercicio reducen los síntomas, retrasan el daño del cartílago y fortalecen los huesos y los músculos alrededor de las articulaciones.

¿Sabía que incluso 20 minutos de caminata por día se asocia con menos días de enfermedad y una disminución de la gravedad de la enfermedad?

### VAYA LA DISTANCIA. IR POR LA VELOCIDAD.

110,000 pasos al día a menudo se han asociado con una disminución en el riesgo de enfermedad cardíaca, demencia y cáncer. Pero estos mismos beneficios comienzan con solo 2000 pasos por día y aumentan con cada 2000 pasos adicionales. Acelerar el ritmo a alrededor de 80 a 112 pasos por minuto para una caminata rápida también puede tener un impacto significativo en estos beneficios. Incluso las ráfagas breves de ritmo pueden beneficiarte.



**Miranda Zamora-Williams, MS, ATC** || Miranda recibió un B.S. en Entrenamiento Atlético de la Universidad de Nuevo México y un M.S. en Kinesiología y Salud de la Universidad de Wyoming y actualmente está cursando su doctorado en Entrenamiento Atlético en A.T. Todavía Universidad. Sus intereses profesionales incluyen las enfermedades causadas por el calor, la rehabilitación y la salud de los bomberos forestales.

**Work Right NW** está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

