

## Adaptarse a la actividad: caminar en el trabajo

*“Cree que puedes y estás a mitad de camino.” – Theodore Roosevelt*

Los adultos pasan mucho tiempo en el trabajo y muchos de nosotros luchamos por encontrar el tiempo para estar físicamente activos. Pasamos la mayor parte de nuestra jornada laboral sentados, ya que los trabajos sedentarios han aumentado un 83 % desde 1950, según la Asociación Estadounidense del Corazón. Aumentar la cantidad de tiempo que dedica a la actividad física tiene muchos beneficios, como reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, presión arterial alta y ciertos tipos de cáncer. Si le resulta difícil encontrar 30 minutos para estar físicamente activo a la vez, pruebe con descansos de 10 minutos para caminar durante su jornada laboral. Aquí hay algunos consejos:



- **Determine el mejor momento para caminar:** decida cuándo es mejor para usted caminar. ¿Se puede reemplazar un descanso para tomar café con un descanso para caminar? ¿La hora del almuerzo funciona mejor? ¿O puede venir a trabajar unos minutos antes o quedarse un poco más tarde para dar un paseo rápido? Hay muchas opciones.
- **Deje un par de zapatos para caminar en el trabajo:** guarde un par de zapatos cómodos en su oficina o automóvil. No te lastimarás los pies andando con tacones o zapatos de vestir ni tendrás la excusa de unos zapatos incómodos para perderte un paseo.
- **Consiga un grupo:** encuentre compañeros de trabajo que estén interesados en caminar en el trabajo. Ayúdense unos a otros para mantenerse motivados. También es una forma fantástica de establecer contactos y tener discusiones de trabajo mientras camina.
- **Esté preparado:** si prefiere caminar al aire libre o considera que es su única opción, esté preparado. No solo tenga a mano zapatos cómodos, sino que piense en tener anteojos de sol, bloqueador solar, un abrigo, calcetines o incluso un paraguas en su oficina o automóvil.
- **Camine y hable:** ¿necesita hablar de algo con un compañero de trabajo? Una reunión a pie también puede ser más productiva y saludable.

### Sources:

1. Walking for Workforce Health Toolkit, Kaiser Permanente: <https://k-p.li/3ML50Wm>
2. Worksite Physical Activity, CDC: <http://bit.ly/2GKvovo>

*Para obtener más información, comuníquese con la autora: Cami Wells, educadora de extensión en [camie.wells@unl.edu](mailto:camie.wells@unl.edu). Consulte más boletines de Food Fun on the Run en: <http://go.unl.edu/familyrun>. Esta publicación ha sido revisada por pares.*