

CAMINAR

Aporta Grandes Beneficios para la Salud del Cuerpo y la Mente

Según un estudio de la Escuela de Medicina de Harvard, Usted puede obtener dos horas más de vida por cada hora de ejercicio físico que haga de manera regular. Lo cierto es que son varios los estudios que afirman que con sólo 30 minutos de caminata todos los días de la semana le proporcionan muchos beneficios a la salud de su corazón. Las investigaciones demuestran que el caminar regularmente contribuye a que se mantenga una buena salud en general, pero además se mantiene un buen estado de ánimo y por lo mismo mejora su vida cotidiana, en su hogar y en el trabajo.

Los beneficios de caminar son:

- Fortalece el corazón
- Reduce la presión arterial alta y el riesgo de accidente cerebro vascular
- Mejora el colesterol
- Fortalece los huesos y articulaciones
- Ayuda a controlar el peso
- Retrasa o impide enfermedades crónicas
- Mejora el estado de ánimo y la autoestima
- Contribuye al bienestar de la mente
- Mantiene con mayor oxigenación a su cuerpo
- Le da energía en el día, y le ayuda a dormir en la noche,
- Alivia el estrés y las preocupaciones
- Mejora el equilibrio y la circulación
- Refuerza el sistema inmunológico

Además de todos los beneficios personales, caminar resulta ser un negocio donde todos salimos ganando

Estudios recientes indican que una de las mejores inversiones que una empresa puede hacer es invertir en la salud de sus empleados. Al apoyar la actividad física de sus empleados, las empresas pueden reducir los costos de gastos médicos, aumentan la productividad, y mejoran la calidad de vida, trabajo y longevidad de la fuerza laboral, no sólo de su empresa, sino de todo el país. Invertir en la salud de sus empleados es gratis cuando se compara con las mejoras en productividad, y se comparan los ingresos totales.

En lugares de trabajo con programas de actividad física, los empleadores tienen:

- * Reducción de los costos de atención médica entre el 20 y el 55%.
- * Reducción de empleados enfermos entre el 6 y 32%.
- * Un aumento de la productividad del 2 al 52%.

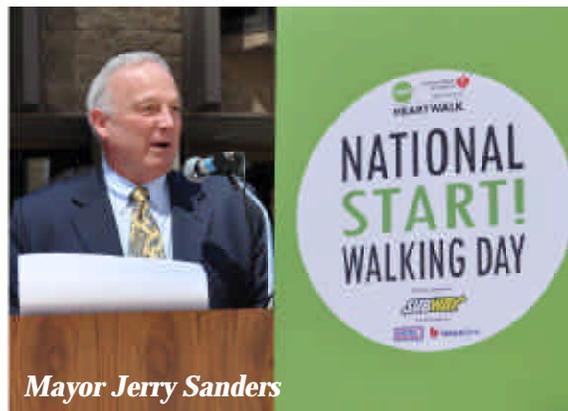
Start! Es la campaña nacional de la American Heart Association que promueve: Caminar para Cuidar de su Corazón". Los mensajes de la campaña sirven para recordarnos lo necesario que es la actividad física para la buena salud, y para llevar una vida sana y productiva en todos los niveles.

En San Diego, la Asociación Americana del Corazón dio inicio a la



¿Qué tan rápido se debe caminar?

Para encontrar la velocidad ideal, investigadores de San Diego State University midieron la energía que utilizaban 97 personas en una caminadora, la compararon con la velocidad. Así calcularon la recomendación de 100 pasos por minuto. Comentó el investigador principal Simon J. Marshall, Ph.D.



campana de Start! con una caminata donde participaron el alcalde Jerry Sanders, el supervisor del condado Greg Cox, y más de 400 residentes del condado. Juntos promovieron el mensaje de "caminar al trabajo".

Leticia Aguilar, presidenta de mercadeo de Union Bank, mencionó que invertir en la salud de los trabajadores es una medida inteligente, y comentó: "Union Bank patrocinó la campaña de Start! Porque es una oportunidad de demostrar a nuestros empleados, clientes y a la comunidad, que creemos que un trabajo con ambiente saludable, beneficia a todos".

Wayne Hickey, director general de Roel Construcción®, Presidente de la campaña Start! del 2010, comentó: "En nuestra empresa estamos comprometidos a lograr este objetivo porque hemos visto los beneficios y esperamos verlos en más residentes de San Diego"

En San Diego, la campaña Start! planea reunir a 10 000 participantes en la caminata anual Start 2010! La caminata se realizará el domingo 19 de septiembre 2010 en el Parque Balboa. Para registrarse y obtener más información sobre el programa para las empresas de Start!, o para registrarse a la caminata, visite: sdheartwalk.org. No espere a la caminata. Empezar a disfrutar de los beneficios de caminar desde ¡Hoy!