

LOS BENEFICIOS QUE OBTIENE AL CAMINAR

Caminar es una actividad que no presenta riesgos. ¿Sabía que caminar casi todos los días puede mejorar su salud? Caminar es lo mejor que las mujeres con sobrepeso pueden hacer por su salud.

CONSEJO DE LA SEMANA

- Caminar le puede ayudar a perder el peso que subió durante el embarazo.
- Camine 25 minutos todos los días. Eso equivale a 2,500 pasos diarios.
- Caminar le ayudará a mejorar su salud en general.

CAMINAR LE AYUDA A:

PERDER EL PESO QUE SUBIÓ DURANTE EL EMBARAZO

Las mujeres que no caminan después del parto mantienen hasta 15 libras del peso que subieron durante el embarazo. ¡Caminar quema calorías y le puede ayudar a perder esas libras extras!

LE AYUDA A SANAR DESPUÉS DEL PARTO

Las mujeres de un peso no saludable tienen un mayor riesgo de tener coágulos de la sangre. Los pueden viajar a su corazón y pulmones y bloquear el flujo sanguíneo. Caminar le ayuda a disminuir el riesgo de que esto suceda.

¡LE AYUDA A SENTIRSE BIEN!

Una caminata de 25 minutos al día puede ayudarla a sentirse llena de energía. Caminar también disminuye la ansiedad y la depresión.

DISMINUIR EL RIESGO DE DIABETES

Caminar todos los días ayuda a disminuir el riesgo de desarrollar diabetes más adelante.

DISMINUIR EL RIESGO DE DESARROLLAR CIERTOS TIPOS DE CÁNCER

Caminar entre 1 y 2 horas a la semana ayuda a reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama.

FORTALECER LOS HUESOS Y LOS MÚSCULOS

Con huesos y músculos fuertes, ¡su bebé no la dejará atrás cuando empiece a gatear y a caminar!

FORTALECER LOS LAZOS EMOCIONALES CON SU BEBÉ

Lleve a su bebé a pasear en la carriola. Nunca es demasiado temprano para comenzar a enseñarle a su bebé hábitos saludables. Además, a los bebés les encanta el movimiento mecedor de la carriola.

Siga nuestros consejos: camine por lo menos 25 minutos diarios esta semana. Eso equivale a 2,500 pasos diarios. Lleve puesto su podómetro durante todo el día. Quíteselo únicamente para

dormir o ducharse. ¡Descanse de estar sentada tanto tiempo! Si tiene un programa de televisión favorito, párese y mueva los pies sin avanzar, o camine dentro de su casa durante los anuncios.

RECURSOS:

EL HABITO DEL EJERCICIO

es.familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/exercise-fitness/exercise-basics/the-exercise-habit.printerview.all.html

EJERCICIOS DESPUES DEL PARTO: ¿CUÁNDO EMPEZAR?

<http://www.vidaysalud.com/diario/ejercicio/ejercicios-despues-del-parto-cuando-empezar/>

EL HABITO DEL EJERCICIO

es.familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/exercise-fitness/exercise-basics/the-exercise-habit.html

MANTÉNGASE EN FORMA

getfittogetherla.org/es/

BLOGS:

DEPRESIÓN POSPARTO

nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/007215.htm

SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN POSPARTO

guiainfantil.com/salud/embarazo/depresionpparto/sint_tratamiento.htm

COMO SUPERAR LA DEPRESIÓN POSPARTO

salud.uncomo.com/articulo/como-superar-la-depresion-postparto-3670.html

VIDEO

LOS BENEFICIOS DE CAMINAR

youtube.com/watch?v=YLrW5XAeCAU

EL EJERCICIO FÍSICO Y EL BENEFICIO EN LA SALUD:

youtube.com/watch?v=P3wfoVarejo

APLICACIONES:

MAMAS EN FORMA

itunes.apple.com/es/app/in-shape-moms/id463411926?mt=8

ARGUS

itunes.apple.com/us/app/argus-pedometer-calorie-nutrition/id624329444?mt=8

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.azumio.android.argus&hl=en>

FITBIT

itunes.apple.com/us/app/fitbit/id462638897?mt=8

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitbit.FitbitMobile&hl=en>

MY FITNESS PAL

myfitnesspal.com