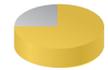


# LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD *de* CAMINAR

 **20** CAMINAR 20 MINUTOS AL DÍA QUEMARÁ 7 LIBRAS DE GRASA CORPORAL AL AÑO

 **45** CAMINAR 45 MINUTOS AL DÍA REDUCE A LA MITAD LA PROBABILIDAD DE RESFRIARSE

 **1** CAMINAR UN MINUTO PUEDE ALARGAR SU VIDA DE 1 ½ A 2 MINUTOS

 **20** CAMINAR DE 20 A 25 MINUTOS A LA SEMANA PUEDE ALARGAR SU VIDA VARIOS AÑOS



## DEMENCIA

Las personas mayores que caminan de 6 a 9 millas por semana son menos propensas a sufrir deterioro mental, incluyendo la demencia, a medida que envejecen.



## DIABETES

Caminar 30 minutos al día, 5 días a la semana, junto con cambios moderados en la dieta, puede reducir a la mitad el riesgo de diabetes tipo 2.



## ATAQUE AL CORAZÓN

Caminar 30 minutos al día, 5 días a la semana puede reducir a la mitad el riesgo de enfermedades del corazón y reducir el estrés, el colesterol y la presión arterial.



## ARTRITIS

Caminar puede reducir el dolor y mejorar la función, la movilidad, el estado de ánimo y la calidad de vida, sin empeorar los síntomas.



## DEPRESIÓN

Caminar libera endorfnas, que promueven la relajación y previenen la ansiedad y la depresión.

CAMINAR 6 MILLAS A LA SEMANA PUEDE REDUCIR A LA MITAD EL RIESGO DESARROLLAR LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER POR MÁS DE 5 AÑOS



LAS MUJERES QUE CAMINAN DURANTE 1 HORA AL DÍA, 5 DÍAS A LA SEMANA Y CONSUMEN 1.500 CALORÍAS AL DÍA, PUEDEN PERDER 25 LIBRAS Y MANTENER EL PESO



CAMINAR 30 MINUTOS AL DÍA, 4 DÍAS A LA SEMANA PUEDE REDUCIR EL RIESGO DE DIABETES EN CASI UN 60%



PACIENTES DE CÁNCER DE PRÓSTATA QUE CAMINAN 90 MINUTOS A LA SEMANA TIENEN CASI UN 50% DE MENOS RIESGO DE MORTALIDAD



LAS MUJERES QUE CAMINAN CON REGULARIDAD SON 31% MENOS PROPENSAS A DESARROLLAR CÁNCER DE COLON QUE AQUELLAS QUE HACEN MENOS DE UNA HORA DE EJERCICIO A LA SEMANA

