Los adultos están saliendo a caminar más
(More Adults Are Walking)

[Locutor] Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Solo la mitad de los adultos en los Estados Unidos realizan dos horas y media de actividad física aeróbica a la semana, que es lo recomendado para beneficiar la salud. La gente que camina tiene más probabilidad de cumplir con esta recomendación. Cada vez son más los adultos que salen a caminar, pero todavía se necesitan mejores espacios y más lugares.

Las comunidades pueden promover las caminatas cuando se crean planes a largo plazo, como los planes maestros y cuando se diseñan calles seguras para los peatones. Las comunidades también pueden asegurarse de que los senderos y las aceras estén en buenas condiciones y tengan señales fáciles de leer. Los empleadores pueden crear programas de caminatas, fomentar que las reuniones y los descansos sean momentos para salir a caminar, e identificar rutas y caminos cercanos.

Aumente *su* actividad física organizando un grupo para salir a caminar. Participe en la planificación local de senderos y nuevas aceras, o trabaje con los padres y las escuelas para fomentar que vayan a la escuela caminando, siempre que sea seguro.

Para obtener más información, visite www.cdc.gov/vitalsigns

[Locutor] Para obtener la información de salud más precisa, visite www.cdc.gov/español o llame al 1-800-CDC-INFO, es decir 1-800-232-4636.