

Instrucciones para un Marcapasos



Un marcapasos es un instrumento pequeño que puede llevar alrededor de su cintura. Este cuenta los pasos mientras camina. Al fin del día, puede chequear el número de pasos para ver cuanta distancia caminó ese día. Es buena forma de motivarse a caminar un poco más lejos de lo que hizo el día antes.

Es **muy importante** notar por escrito cuantos pasos toma cada día. La única forma que el marcapasos le ayudará a mejorar su salud es si lo usa como herramienta para vigilar cuanto camina para poder mejorar

Cómo usar un marcapasos:

- ◆ Ponga el marcapasos sobre el lado la cintura, arriba de su cadera. Los hombres pueden usar la cintura de sus pantalones. Las mujeres pueden ponerlo sobre la cintura de sus pantalones o de sus faldas. Si lleva puesto un vestido, quizás tenga que ponerlo en la ropa interior..
- ◆ El marcapasos también puede ponerse en frente arriba de una de las rodillas, pero parece trabajar mejor al lado sobre la cadera
- ◆ El marcapasos debe ser puesto bien seguro. Ponga la cuerda a su ropa para no perder al marcapasos.
- ◆ Al fin del día, **escriba cuantos pasos caminó ese día.**

Las Metas:

- ◆ Descubra cuantos pasos toma por lo regular en un día. Lleve puesto su marcapasos cada día, desde la mañana hasta la noche. Empieza cada mañana con cero. Al final del día, escriba cuantos pasos caminó. Después de una semana, tendrá una idea por lo regular de cuantos pasos camina al día.
- ◆ **Trate de caminar 2000 pasos más de lo que hace por lo normal.** Si camina por lo normal 3000 pasos, trate de caminar 5000 pasos. Si por lo normal camina 4000 pasos, trate de caminar 6000. Puede tardar unas pocas semanas para llegar a esta meta. Quizás necesite hacer extra caminatas durante el día para aumentar el número. ¡Esa es la idea! Lo motiva a caminar un poco más.
- ◆ Luego, trate de caminar 10,000 pasos por día, todos los días. ¡Eso de verdad mejorará su salud!



Instrucciones para un Marcapasos

Para convertir pasos a millas, aquí hay dos opciones:

1 La primera forma es una estimación. Hay más o menos 2000 pasos en una milla. Entonces puede dividir el número total de sus pasos ese día por 2000 para saber cuantas millas caminó. Por ejemplo, si camina 6000 pasos en un día, $6000 \div 2000 = 3$, entonces usted caminó 3 millas. Si camina 7500 pasos, $7500 \div 2000 = 3.75$ millas.

Sin embargo, **esto no siempre resulta cierto**, porque una persona bajita tiene que hacer muchos más pasos que 2000 para cumplir una milla. También una persona alta hace menos pasos que 2000 para cumplir una milla.

2 La segunda forma tiene es más cierta. Para saber cuántos de sus pasos hay en una milla, usted puede caminar una milla medida exacta con su marcapasos prendido, y luego mira lo que indica. **Eso le dice cuántos de sus pasos hay en una milla.** Puede ser más de 2000 o menos de 2000. Si visita una de las escuelas locales donde tienen un curso, camine cuatro veces alrededor del curso. Cuatro veces es una milla.

Otra opción es de usar su carro para manejar por las calles cerca de su casa. Vigile su odómetro (el cuentamillas de su carro) para saber cuando ha ido una milla. Luego, puede caminar esa misma ruta con su marcapasos para ver cuantos pasos hay en una milla para usted.