

MANUAL DE PODÓMETROS

¡CUENTE CADA PASO!

¡Felicitaciones! Con el uso de un podómetro, paso a paso se crea un futuro más saludable. Esperamos que este manual le ayude a integrar el caminar en su vida cotidiana.

Este manual incluye información acerca de: lo que es un podómetro, cómo funciona, consejos sobre cómo usarlo y ponérselo, características deseadas, ventajas y limitaciones, e información acerca de los diferentes tipos de podómetros (precios, modelos). Este manual incluye un diario para que anote sus pasos. Incluye asimismo datos acerca de programas de caminar, grupos, rutas, compañeros, eventos o fuentes de información locales.



¿Qué es un podómetro y cómo funciona?

Un podómetro es un dispositivo del tamaño de un localizador (o caja de cerillas), que se pone en el cinturón y que, activado por el movimiento del cuerpo, graba el número de pasos que toma al andar. Un podómetro es una excelente manera de medir el nivel de actividad física y de motivarse a aumentar la actividad. Algunos podómetros son dispositivos analógicos que miden sólo los pasos; otros son más sofisticados y llevan la cuenta de la distancia caminada y las calorías quemadas. Tenga en cuenta que los dispositivos que cuentan calorías son menos precisos y cuestan más.¹

Un podómetro bien puesto graba cada paso que toma ya que mide movimientos verticales de la cadera. Es más exacto si la persona camina rápidamente que lentamente.² Hay

¹ Martin Collis (2005). Speakwell.WELL: Newsletter for Wellness, 7(3). Recuperado de: www.speakwell.com/well/2005autumn/pedometer.php

² Alberta Centre for Active Living (2003). WellSpring, 14(2).

varios mecanismos empleados para contar sus pasos con un podómetro. El más común es el podómetro de resorte de balanza, que es considerado menos confiable y de menor durabilidad que el de resorte espiral, un modelo más caro. Otro tipo de mecanismo es el sensor magnético de proximidad (MRPS, por sus siglas en inglés), el que depende mucho de su diseño y la calidad de su fabricación. Finalmente, están los modelos con acelerómetro, que son los más sensibles y caros.³

¿Cuántos pasos diarios son recomendables?⁴

Para la salud a largo plazo y riesgo reducido de enfermedades crónicas:	10,000 pasos diariamente
Para bajar de peso y mantenerlo:	12,000 to 15,000 pasos diariamente
Para llegar a un buen estado físico aeróbico:	3,000 o más de sus pasos diarios deben ser a un alto ritmo

El podómetro funciona cuando usted corre, camina o sube escaleras, pero recuerde que sólo contabiliza los pasos y no la intensidad de cada paso.

¿Dónde se recomienda llevar puesto el podómetro?

Para las mediciones más exactas, póngaselo en la cintura, **lo más cerca posible del tope del hueso de la cadera**, y cerciórese de que esté vertical. Para grabar correctamente, el dispositivo debe permanecer en posición vertical, y no horizontal, invertido o inclinado hacia adelante. No funciona correctamente cuando abierto así que manténgalo cerrado – a menos que esté revisando la cuenta. Cerciórese de que esté firmemente sujetado, ya que si se mueve durante su caminata, no dará resultados precisos. El podómetro debe incluir un gancho, una correa de seguridad y una cubierta que lo protege de daños y previene el toque accidental de los botones.

³ *ibid.*

⁴ Government of Ontario, Active 2010 (2005). Using Your Pedometer.

La mejor manera que saber si el podómetro está puesto correctamente es ponérselo, pulsar *reset* (reinicialización) y tomar 20 pasos rápidos, contándolos. Si el dispositivo no indica entre 19 y 21 pasos, ensaye colocarlo en una posición diferente en la cintura (entre el ombligo y la cadera) hasta que halle la ubicación idónea. Tenga en cuenta que debe estar ubicado lo más cerca posible del tope del hueso de la cadera.

El traqueteo que se oye en el podómetro no indica que esté descompuesto. Es el brazo suspendido de la palanca que oscila al ritmo de su movimiento para contar los pasos. El movimiento vertical abre y cierra un circuito eléctrico. Cuando el pie toca el suelo, el brazo de la palanca hace contacto, lo que se graba como un paso.

¿Cuál es el mejor podómetro para mí?

El tipo de podómetro que compre es de libre elección. Muchas de las tiendas grandes de deportes o de electrónica tienen podómetros. Los modelos más simples y económicos muestran los pasos y/o la distancia que camina, que es lo esencial a contabilizar. Este número le ayuda a fijar objetivos para monitorizar y aumentar su nivel de actividad física.⁵ Para contabilizar todos sus pasos, déjese puesto el podómetro todo el día.

Los podómetros son de fácil operación y económicos; sus precios oscilan entre \$15 y \$75, con un precio promedio de \$25. El precio no es siempre una buena indicación de la calidad. Un podómetro exacto, confiable y fácil de usar le hará disfrutar mucho más la experiencia. Busque en más de una tienda ya que a veces la misma marca se vende con diferentes nombres y por diferentes mayoristas. Vea la tabla de comparación de precios y modelos, en este manual.

El podómetro usa una pila pequeña, como las de los relojes. Estas pilas pueden durar un largo tiempo, en promedio no menos de uno o dos años. Cerciérese al comprarlo que es fácil cambiar la pila.

⁵ Steps Count Inc. (2005). Recuperado de www.stepscount.com

Ventajas del podómetro

Los podómetros son de fácil operación. Dan al usuario información inmediata acerca de cuántos pasos camina durante el día, y así el usuario puede llevar la cuenta y fijar objetivos para monitorizar y aumentar la actividad física. Los podómetros son pequeños y livianos y prácticamente todos (niños, adultos, personas con discapacidades, etc.) pueden usarlos.⁶

Limitaciones del podómetro

A pesar de los claros beneficios del podómetro, también tiene algunas limitaciones. El problema principal es que no miden la intensidad de la actividad física (el esfuerzo) ni la duración (cuánto tiempo). Los podómetros a veces cuentan corto durante periodos de actividad intensa; pueden ser menos exactos para usuarios que se agachan a menudo y/o que tienen exceso de grasa abdominal, ya que el podómetro puede desplazarse a una posición inadecuada.⁷

Cómo usar el podómetro para motivarse

Este manual incluye un diario para ayudarle a monitorizar sus pasos. La primera semana que lo usa establece una línea de fondo que puede compararse con el uso futuro. O sea, use el podómetro pero no cambie su rutina normal de actividades. Una vez que vea cuantos pasos acumula en una jornada, puede decidir si necesita ponerse más activo. Fije un objetivo realista; por ejemplo, 200 pasos más cada día, o un aumento de un 20%. Una vez que alcance el nuevo nivel de actividad, puede fijar un nuevo objetivo, con miras a llegar a 10.000 pasos diarios en el futuro.

^{6,7} Alberta Centre for Active Living (2003). Wellspring, 14(2), pp.2.

Consejos básicos⁸

Siempre:

- Recuerde de ponérselo todos los días
- Compre un podómetro que es cómodo y fácil de usar
- Compre un podómetro con una cubierta, para evitar que se reinicialice accidentalmente
- Cambie la pila apenas note que la visualización se debilita
- Téngalo vertical para favorecer mediciones exactas

Nunca:

- Deje que se moje el podómetro – ¡no es para la natación!
- Aplaste o deje caer el podómetro – puede quebrarse el cristal
- Sacuda el podómetro; puede cambiar el conteo de pasos
- Ponga el podómetro en el bolsillo, ya que no hay modo de mantenerlo vertical y así no podrá confiar en él para contar sus pasos

Para mayor información

Si le interesa informarse acerca de programas de caminar, grupos, rutas, eventos locales, etc., contacte al centro de recreo en su localidad, la alcaldía, YM/YWCA, o centro particular de *fitness*.

⁸ Government of Ontario, Active 2010 (2005). Using Your Pedometer.

Diario de usuario de podómetro

Caminar es una de las formas más fáciles y seguras de estar más físicamente activo.

Este diario puede serle útil para fijar objetivos y mantenerse al día.

No hay más que grabar sus pasos en la casilla correspondiente al fin del día.

	Lunes Pasos/Minutos	Martes Pasos/Minutos	Miércoles Pasos/Minutos
Semana 1			
Semana 2			
Semana 3			
Semana 4			
Semana 5			
Semana 6			

Semana 1 – Use el podómetro por una semana sin cambiar su rutina normal. Anote sus pasos cada día. Al fin de la semana, verá cuántos pasos toma en su vida cotidiana.

Semanas 2-3 – Tome el número de pasos más alto de la primera semana y fíjelo como su objetivo para las dos semanas siguientes, o fíjelo como su objetivo diario tres veces durante la segunda semana y luego todos los días de la tercera semana. Por ejemplo, si el número diario de pasos varió de 800 a 2.000 durante la primera semana, fije 2.000 pasos como su nuevo objetivo diario. Puede aumentar gradualmente para alcanzar el nuevo objetivo.

Semanas 4-5 – Ya es hora de aumentar sus pasos diarios. Empiece con un aumento de 500 pasos diarios en la cuarta semana y agregue otros 500 pasos en la quinta semana. Si había caminado 2.000 pasos en la segunda y tercera semana, debería estar caminando 3.000 en cada día de la quinta semana.

Lista de verificación para el buen comienzo de su programa de caminar:

- Un buen par de zapatos
- Ropa cómoda, holgada (atención al tiempo)
- Un lugar seguro para caminar (verifique de antemano)
- Un reloj o cronómetro, o un podómetro con minuterero
- Un programa u horario de caminar bien adecuado a su estilo de vida

Jueves Pasos/Minutos	Viernes Pasos/Minutos	Sábado Pasos/Minutos	Domingo Pasos/Minutos

Semana 6 y adelante – Siga aumentando sus pasos diarios cada semana. Trate de agregar 2.000 pasos cada día (equivale a 20 minutos) pero lo importante es aumentar a un nivel que le resulte cómodo hasta alcanzar el objetivo final de 10.000 pasos diarios.

El aumento gradual a este objetivo le ayudará a evitar lesiones. Una vez que alcance su objetivo de 10.000 pasos, su mayor desafío será mantenerlo. Celebre su éxito. Prémiese por tomar 10.000 pasos diarios. Ensaye caminar en compañía de otras personas para reforzar y apoyar su labor. aspire a mantener este nivel por seis meses, lo que lo establecerá como parte de su estilo de vida.

Marcas y modelos de podómetros

Los podómetros se venden en tiendas de deportes, de electrónica, en internet, y en varias organizaciones sin ánimo de lucro; sus precios oscilan de \$8,50 a \$75,99.

Las prestaciones varían de un modelo a otro. Pueden incluir nada más que un conteo simple o modelos de funciones múltiples, como por ejemplo consumición de calorías y distancias caminadas. Varios fabricantes ofrecen precios de promoción de salud a grupos.



Para mayor información, contacte a:

BC Recreation and Parks Association
101 - 4664 Lougheed Highway
Burnaby, British Columbia V5C 5T5
Tel: 604.629.0965
C./e.: bcrpa@bcrpa.bc.ca
www.bcrpa.bc.ca