



La Pintana

Barrio Santo Tomás

Rutas caminables para personas mayores



Duración: **57 min**
 Extensión: **3,1 km**

- Ruta
- Zonas de descanso
- Baños
- Gimnasio al aire libre
- Colegio
- CEDIAM
- Paraderos
- 1 CESFAM Santo Tomás
- 2 Plaza Antillauca
- 3 Parque La Platina
- 4 Parque La Serena (Acceso Sur)

Días sugeridos: Lunes, martes, viernes y domingo.

Ferías libre: Feria La Serena (miércoles, jueves y sábado) y Feria Santo Tomás (martes, viernes y domingo).



corporacionciudades.cl



caminatas.cl

¿Qué es Santiago Sin Prisa?

Es una iniciativa que busca **promover la actividad física a través de diferentes rutas** diseñadas para que puedas caminar y disfrutar de tu ciudad en comunidad y sin prisa.

En ellas podrás encontrar áreas verdes, servicios higiénicos y diversas zonas de descanso y ejercicio.



¿Sabías que todas las personas deberíamos caminar **al menos 30 minutos al día?**

¡Nunca es tarde para comenzar a caminar!

Recorre estas rutas a tu ritmo y renueva tu energía y salud.

¿Por qué es importante salir a caminar?

- ✓ Mejora el ánimo y la concentración y reduce el estrés
- ✓ Mejora la calidad del sueño
- ✓ Mejora el equilibrio y previene caídas
- ✓ Mantiene el corazón sano y previene enfermedades
- ✓ Cuida tus huesos y articulaciones y reduce el riesgo de osteoporosis
- ✓ Quema calorías y tonifica los músculos



¡Caminar en grupo es más entretenido!

- ✓ Es una oportunidad para hacer amistades y compartir con tu familia
- ✓ La conversación ayuda a ejercitar tu cerebro y refrescar la mente
- ✓ Es más seguro y te ayudará a crear un hábito

Antes de caminar...

Activa tu cuerpo repitiendo estos movimientos de 4 a 5 veces:



TOBILLOS



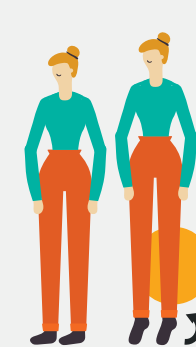
GLÚTEOS



BRAZOS



CADERAS



GEMELOS

Después de caminar...

Estira tu cuerpo manteniendo cada posición por 20 segundos y repite cada una 2 veces:



GEMELOS



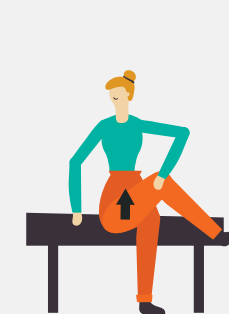
COLUMNA Y PECTORALES



CUÁDRICEPS



ISQUIOTIBIALES



GLÚTEOS

Importante



¡No te sobreexijas!

Recuerda comenzar despacio y caminar a tu ritmo, siempre debes ser capaz de hablar mientras caminas. ¡Disfruta del ejercicio y la ciudad!

En caso de dolor de pecho, falta excesiva de aire, mareos, confusión o calambres, detente y consulta a tu médico.

Recuerda...



Usa ropa y zapatos **cómodos**



Lleva una botella de **agua** e hidrátate constantemente



Usa **protección solar** en cualquier época del año



Lleva **bastón** si así lo necesitas



Lleva una **identificación** o **teléfono** de contacto



En verano

Sal a caminar antes del mediodía, usando un jockey y bloqueador solar.



En invierno

Abrígate por capas antes de salir y evita las veredas y calles mojadas.

Crea tus propias metas

1

Comienza eligiendo un día de la semana y un horario y resérvalo en tu agenda.

2

Decide **cuánto tiempo y distancia** caminarás al día y escríbelo donde te acomode.

3

Puedes comenzar con una **caminata de 10 minutos**: 5 minutos de ida y 5 de vuelta. ¡10 minutos de caminata equivalen a 1000 pasos!

4

De a poco podrás ir **aumentando** la frecuencia y ver cómo progresas.

5

Revisa si tu **teléfono tiene cuentapasos**. Llevar un registro te motivará a aumentar el tiempo de caminata.