



# Lo Espejo

## Barrio Cardenal José María Caro

Rutas caminables para personas mayores



 Duración: **1 hora**  
 Extensión: **3,5 km**

-  Ruta
-  Zonas de descanso
-  Baños
-  Gimnasio al aire libre
-  Junta de vecinos
-  Comercio
-  Iglesia
-  Estadio Cardenal José María Caro
-  Junta de Vecinos
-  Carabineros
-  Bomberos
-  Paraderos
-  1 CEDIAM (Centro Adulto Mayor)
-  2 Plaza Quiriquina
-  3 Biblioteca Municipal Lo Espejo
-  4 CESFAM Mariela Salgado

**Días sugeridos:** Lunes, martes y viernes.

**Ferias libre:** Feria calle Cooperación (miércoles y sábado), Feria Fernández Albano Poniente (jueves y domingo) y Feria JM Caro (jueves y domingo).



## ¿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.

## Antes de caminar...

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



TOBILLOS



GLÚTEOS



BRAZOS



CADERAS



GEMELOS

## ¿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

## Después de caminar...

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



GEMELOS



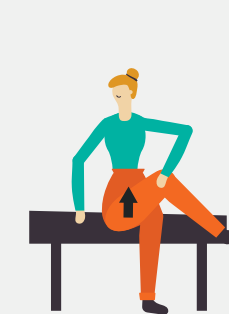
COLUMNA Y PECTORALES



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

