

Consejos para su seguridad mientras camina



- **Obedezca las leyes del tránsito.** Para su seguridad, siempre obedezca las leyes del tránsito peatonal.
- **Use las aceras o camine en sentido contrario al tráfico.** Si no hay aceras, camine en sentido contrario al tráfico de manera que pueda ver los vehículos que se aproximan.
- **Siempre utilice el paso peatonal.** Los cruces peatonales marcados en las intersecciones son los lugares más seguros para cruzar.
- **Mire dos veces.** Antes de cruzar, mire hacia la izquierda, luego hacia la derecha y nuevamente hacia la izquierda.
- **Manténgase visible.** Use ropa, zapatos, cintos y manillas de colores brillantes y que reflejen la luz.

www.AlertTodayFlorida.com

Financiado por FDOT



Caminar: beneficios para la salud



- ♥ **Disminuye la presión arterial.** El ejercicio provoca la dilatación de los vasos sanguíneos, lo cual a su vez disminuye la presión arterial.
- ♥ **Disminuye el colesterol.** El ejercicio disminuye los niveles de colesterol, contribuyendo de esta forma a la disminución de las probabilidades de padecer enfermedades cardíacas.
- ♥ **Fortalece el corazón y el sistema cardiovascular.** La elevada frecuencia cardíaca producto del ejercicio hecho al caminar, ayuda a mantener el ritmo cardíaco mientras se está descansando.
- ♥ **Incrementa la producción de endorfinas, mejorando la salud física y mental.** Las endorfinas constituyen el modo natural del organismo de disminución del estrés, ayudando a la relajación. Las personas frecuentemente se sienten mejor y concilian mucho más fácil el sueño.
- ♥ **Pérdida o mantenimiento del peso.** Los estudios demuestran que caminar regularmente puede ayudar a la pérdida de peso, y a mantener alejadas esas libras no deseadas.

www.FloridaHealth.gov

