

# Dé un paso hacia su mejor salud

Existen muchas formas de poner en movimiento su cuerpo y hacer que el flujo sanguíneo circule. Este cuadro puede ayudarle a contar los “pasos dados” para diferentes actividades.

**¡Tome su calculadora!** Para usar este cuadro, multiplique los “Pasos aproximados por minuto” (abajo) por los minutos durante los cuales realizó una actividad.

| Actividad                             | Pasos aproximados por minuto |
|---------------------------------------|------------------------------|
| Caminata (a 4 mph)                    | 129                          |
| Actividad aeróbica de baja intensidad | 106.05                       |
| Actividad aeróbica en el agua         | 121.2                        |
| Bádminton                             | 136                          |
| Bolos                                 | 90.9                         |
| Ciclismo                              | 121.2                        |
| Danza                                 | 90.9                         |
| Jardinería                            | 151.5                        |
| Golf                                  | 106.05                       |
| Tareas del hogar                      | 106.05                       |
| Ráquetbol                             | 212.1                        |
| Subida de escaleras                   | 272.75                       |
| Natación                              | 212.1                        |
| Taichí                                | 121.2                        |
| Tenis                                 | 151.5                        |
| Yoga                                  | 75.75                        |



**Cristina pasó 30 minutos haciendo tareas de jardinería. ¿A cuántos “pasos” equivale?**

$$\begin{array}{r} 30 \text{ minutos de jardinería} \\ \times \\ 151.5 \text{ pasos por minuto} \\ \hline 4,545 \text{ pasos} \end{array}$$

Si su actividad no está incluida en la lista de arriba, use una actividad similar para estimar los pasos que ha ganado. Esperamos que esto le ayude a alcanzar sus metas personales de actividades.

Esta información solo es proporcionada para propósitos educativos. No debe ser usada como consejo, diagnóstico o tratamiento médico. Si tiene alguna pregunta o inquietud, consulte a su proveedor de cuidado de salud.

CarePlus Health Plans, Inc. cumple con las leyes de derechos civiles federales correspondientes y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión en sus programas y actividades, incluyendo la admisión o el acceso a, o el tratamiento y el empleo en, sus programas y actividades. Para cualquier consulta sobre las políticas de no discriminación de CarePlus y/o para presentar una queja, también conocida como queja formal, favor de comunicarse con Servicios para Afiliados al 1-800-794-5907 (TTY: 711). Desde el 1 de octubre hasta el 31 de marzo, atendemos los 7 días de la semana de 8 a.m. a 8 p.m. Desde el 1 de abril hasta el 30 de septiembre, atendemos de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m. Usted también puede dejar un mensaje de voz fuera del horario de atención, sábados, domingos y feriados, y le devolveremos la llamada dentro de un día hábil.

**English:** This information is available for free in other languages. Please call our Member Services number listed above.

**Kreyòl Ayisyen (French Creole):** Enfòmasyon sa a disponib gratis nan lòt lang. Tanpri rele nimewo Sèvis pou Manm nou yo ki nan lis anwo an.

