

# CAMINE CONCIENZUDAMENTE



Hable con su doctor antes de empezar cualquier rutina nueva de ejercicios.



Use zapatos livianos o zapatillas deportivas, en lugar de zapatos con tacones altos.



Pídale a un miembro de su familia, vecino, o amigo que le acompañe si planea salir a caminar de noche, y póngase ropa brillante, reflectora.



Comience despacio – empiece con una caminata de 10 minutos, y aumente el tiempo en 5 ó 10 minutos hasta que logre hacer caminatas de 30 minutos o más.



Hidrátese bien - beba mucho líquido y porte una botella de agua.



Tómese un descanso cuando sienta que lo necesita.



Diviértase y disfrute del tiempo de su caminata.

Visite el Centro de Salud en [ChooseBMCHP.com](http://ChooseBMCHP.com) para aprender más acerca de cómo y porqué es bueno ponerse en forma y permanecer sano.



**ChooseBMCHP.com**

BOSTON MEDICAL CENTER  
**HealthNet Plan**  
Get more.™

Comuníquese con BMCHP al 800-792-4355 o en la Web. Para todas sus opciones de MassHealth, llame al 800-841-2900, L – V, de 8:00 am a 5:00 pm (TTY: 800-497-4648). Para todas sus opciones del plan de salud de Commonwealth Care, llame al 877-623-6765 (TTY: 877-623-7773), L – V, de 8:00 am a 5:00 pm, o visite [mahealthconnector.org](http://mahealthconnector.org).

English on reverse