



# consejos rápidos:

## Uso de un cuenta-pasos

LOS CUENTA-PASOS, también conocidos como podómetros, son una buena herramienta para usted:

1. Para **AVERIGUAR** sobre su actividad actual
2. Para **COMENZAR** con el control y el aumento de su actividad física
3. Para establecer **OBJETIVOS PERSONALES**
4. Para **MOTIVARSE Y RECORDARSE** aumentar y/o mantener la actividad que ya ha logrado.

¿QUÉ ES UN "BUEN" CUENTA-PASOS? ¿QUÉ DEBE TENER EN CUENTA AL COMPRAR UNO?

Las personas que han participado en el programa America On the Move informaron que los cuenta-pasos deben ser:

- Precisos
- Durables
- Confiables
- Fáciles de usar

LOS CUENTA-PASOS EFICACES DEBEN SER:

- Simples: sin necesidad de calibración individual o características agregadas; ¡con un solo botón es mejor!
- Económicos: el precio de un buen cuenta-pasos puede variar entre \$15 y \$30. A menudo, hay reseñas de modelos actuales de cuenta-pasos en revistas comunes o en Internet.
- Seguros: los cuenta-pasos pueden caerse ¡y seguramente lo harán! Adquiera uno con una correa para sujetarlo bien a la ropa.

SU CUENTA-PASOS CALCULA CADA PASO QUE USTED DA.  
TÓMESE UN MOMENTO PARA ASEGURAR LA PRECISIÓN MEDIANTE LOS SIGUIENTES PASOS.

- Sujete su cuenta-pasos a su cinturón, directamente sobre la rodilla.
- Asegúrese de que esté horizontal al suelo, no en ángulo o colgando de su ropa.
- Pruebe la precisión colocando el cuenta-pasos en 0 y dando 50 pasos.
- Fíjese en la pantalla. Si la lectura muestra entre 45 y 55 pasos, su cuenta-pasos está funcionando correctamente. Si lee más o menos, colóquese el cuenta-pasos en otra parte de la cintura y haga otra prueba.

Puede adquirir los  
cuenta-pasos de America  
On the Move en  
[www.americaonthemove.org](http://www.americaonthemove.org).

Tenga en cuenta que America  
On the Move no recomienda  
ningún modelo en especial.



VISITE: [www.americaonthemove.org](http://www.americaonthemove.org) • LLAME AL: 1-800.807.0077