



Grupo Médico
Santa Paula

Camina
a tu **bienestar**

Introducción

La actividad física beneficia la salud de forma inmediata y a largo plazo, para todas las personas y a cualquier edad. Siendo el movimiento esencial para el cuerpo humano, el ejercicio regular contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por múltiples investigaciones científicas.

Viviendo en un entorno que favorece cada vez más la vida sedentaria, desde el Grupo Médico Santa Paula hemos preparado esta pequeña, pero muy útil, guía titulada: “Camina a tu Bienestar”, con el propósito de apoyarle y motivarle a lograr algo tan simple como una caminata, que a paso ligero y con regularidad, lo ayudará a mantener un peso saludable y a perder grasa corporal, previniendo y controlando afecciones dentro de las que destacan enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, hipertensión, cáncer y diabetes tipo II.

Contenido

¿Por qué caminar?

Comenzar a caminar

Planifique su programa de caminata

Seleccione un zapato adecuado para caminar

Consideraciones de cuidado y seguridad

Manténgase motivado

Registre su progreso

¿Por qué caminar?

Puede ser difícil encontrar tiempo para la actividad física regular; sin embargo, no tiene por qué ser complicado proponerse lograr algo tan simple como una caminata diaria vigorosa. Cuanto más rápido, más lejos y con más frecuencia camine, mayores serán los beneficios para ayudarlo a vivir una vida más saludable, y además desarrollará la resistencia necesaria que le dará vigor en el desempeño de sus tareas diarias.

La caminata regular aumenta la respiración y el ritmo cardíaco, mejorando la salud de los pulmones, el corazón y el sistema circulatorio. Además, fortalece los músculos de las piernas, y contribuye a mejorar su equilibrio y coordinación, lo que reduce el riesgo de caídas. Cuanto más camine, mejor será su equilibrio y más práctica obtendrá para detenerse cuando tropiece o cambie rápidamente de dirección.

Mantenerse físicamente activo también puede prevenir o retrasar diversas afecciones médicas a medida que envejece y, en algunos casos, mejorar su salud si ya tiene una enfermedad o discapacidad.

¿Cuánto debo caminar?

Para la mayoría de los adultos sanos, se recomienda como objetivo general, realizar al menos 30 minutos de caminata al día. Si no puede reservar tanto tiempo, intente dos sesiones de 15 minutos o tres sesiones de 10 minutos a lo largo del día.

Para hacerlo más fácil, estacione su auto de modo que pueda caminar 10 minutos hasta la puerta o use las escaleras en lugar del ascensor. Sea creativo para encontrar lo que funciona mejor para usted.

¿Cuántas calorías se queman al caminar?

Caminar puede ayudarlo a alcanzar o mantener un peso saludable. Dependiendo de su peso y la velocidad de su caminata, puede quemar hasta 150 o más calorías durante 30 minutos.

Si desea perder peso sin modificar su ingesta calórica con alguna dieta, considere que al quemar al menos 250 calorías caminando al día, le permitiría perder hasta 0,2 kg. por semana.

Calorías quemadas (estimado)

Caminar a 5.6 Km/h por 30 min	de 120 cal	a 178 cal
Caminar a 6.4 Km/h por 30 min	de 135 cal	a 200 cal
Caminar a 7.2 Km/h por 30 min	de 150 cal	a 222 cal
Caminar a 8 Km/h por 30 min	de 195 cal	a 289 cal

Beneficios de caminar, bajo condiciones médicas específicas

Artritis. Aunque el dolor y la rigidez de la artritis pueden disuadirlo de la actividad, el uso de las articulaciones durante la caminata regular, puede reducir el dolor y el riesgo de problemas en las articulaciones.

Cáncer. Caminar regularmente puede ayudarlo a mantener un peso saludable. Estudios sugieren que la obesidad es un factor de riesgo para el cáncer de mama, colon, riñón, esófago y útero en mujeres posmenopáusicas.

Enfermedad de la arteria coronaria. Caminar regularmente puede reducir su riesgo de enfermedad de las arterias coronarias, mejorar la eficiencia de su sistema cardiovascular, aumentar su lipoproteína de alta densidad (HDL) o colesterol "bueno" y ayudarlo a prevenir o controlar la presión arterial alta.

Depresión. Caminar regularmente puede ayudar a combatir la depresión, también puede aliviar el estrés, controlar la ansiedad, ayudarlo a dormir mejor y levantar el ánimo.

Diabetes. Caminar regularmente puede ayudar a prevenir la diabetes tipo II, así como disminuir la cantidad de insulina u otros medicamentos necesarios para controlarla.

Osteoporosis. Caminar regularmente es una actividad en la que se soporta peso ayudando así a que los huesos se mantengan fuertes. En combinación con una dieta rica en calcio y suficiente en vitamina D, caminar puede ayudar a prevenir o retrasar la osteoporosis, una enfermedad en la que los huesos se vuelven delgados, quebradizos y se fracturan con facilidad.



Comenzar a caminar

Un buen programa de caminata lo ayudará a alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico y, al mismo tiempo, divertirse, evitando lesiones indeseadas. A continuación, brindamos cinco consejos para aprovechar al máximo la caminata:

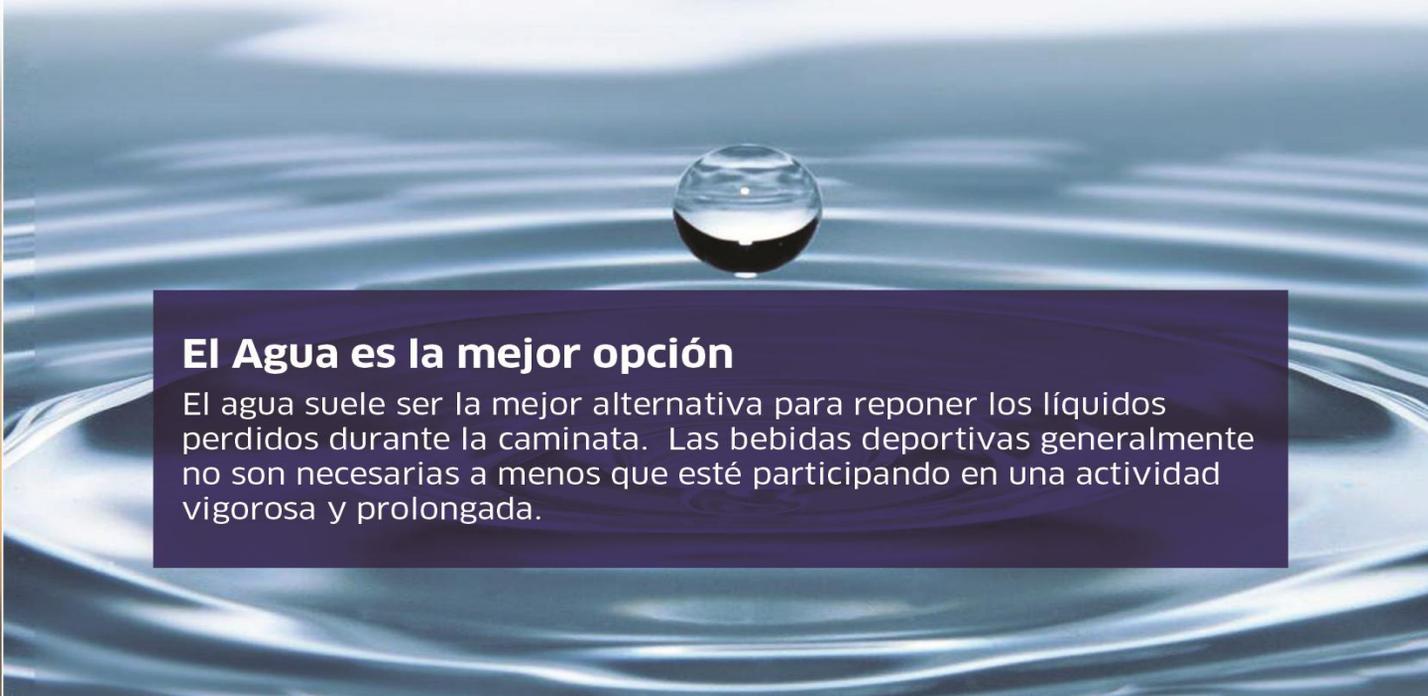
1. Establezca objetivos y metas realistas. ¿Qué desea lograr realizando su programa de caminata? Sea específico: ¿Tiene 45 años y quiere reducir el riesgo de sufrir un infarto?, ¿Tiene 75 años y quiere disfrutar de más actividades recreativas o prolongar su independencia? Caminar puede ayudarlo a lograr estos objetivos. Decida lo que es más importante para Ud. luego sea específico acerca de cómo puede alcanzar esa meta. No diga: "Voy a caminar más". En su lugar, diga: "Voy a caminar de 7 a 7:30 a. m. los martes, jueves y sábados".

2. Utilice los zapatos cómodos para caminar, los cuales brindarán protección y estabilidad.

3. Utilice ropa holgada y cómoda. Si va a caminar al aire libre, protéjase con protector solar, anteojos de sol y gorra, de ser necesario.

4. Beba suficiente agua. Como regla general, tome sorbos de agua antes, durante y después de su caminata, especialmente cuando hace calor. Si suda mientras camina o camina más de lo habitual, beba más. El agua ayudará a mantener la temperatura corporal normal y enfriará los músculos activos.

5. Consulte a su médico. Si es una mujer de 50 años o más, o un hombre de 40 años o más y no ha realizado ejercicio regularmente, hable con su médico antes de comenzar un programa de caminata. Lo mismo se aplica si fuma, tiene sobrepeso o tiene una condición de salud crónica, como enfermedad cardíaca, diabetes o hipertensión.



El Agua es la mejor opción

El agua suele ser la mejor alternativa para reponer los líquidos perdidos durante la caminata. Las bebidas deportivas generalmente no son necesarias a menos que esté participando en una actividad vigorosa y prolongada.

Empiece despacio

No se desanime si no logra caminar 30 minutos la primera vez que sale. Está bien comenzar lentamente. Tenga en cuenta que a medida que aumenta su esfuerzo físico, su cuerpo responde mejorando su capacidad de ejercicio.

Para acondicionar su corazón y pulmones de manera segura, considere estos tres factores: intensidad, frecuencia y duración.

Intensidad

¿Cuál es la intensidad deseable? Aquí hay dos herramientas simples para ayudar a averiguarlo:

1. Prueba de conversación. ¿Puede mantener una conversación con un compañero mientras camina? Si no puede, probablemente esté presionando demasiado. Disminuya su ritmo.

2. Esfuerzo percibido. La evaluación de la escala de esfuerzo percibido (desarrollada por Gunnar Borg) es una herramienta que resulta muy útil para describir qué tan duro siente que está trabajando durante una actividad en particular. ¿Cuánto esfuerzo le pone? ¿Cuánto estrés físico y fatiga experimenta? Califique su esfuerzo usando la escala a continuación, prestando especial atención a cómo siente todo su cuerpo y no solo una parte determinada:

- | | | |
|----|------------------------|--|
| 0 | Nada en absoluto | p. ej. Sentarse cómodamente en una silla |
| 1 | Muy débil | |
| 2 | Débil | |
| 3 | Moderado | Obtención de mayores beneficios |
| 4 | Algo fuerte | |
| 5 | Fuerte | |
| 6 | Más fuerte | |
| 7 | Muy fuerte | |
| 8 | Más difícil | |
| 9 | Muy difícil | |
| 10 | Extremadamente difícil | p. ej. Trotar cuesta arriba |

Si ha estado inactivo y no está en forma, no se presione. Aumente gradualmente la intensidad y la duración de la actividad para alcanzar su objetivo.

Frecuencia

Como objetivo general, apunte a desarrollar una actividad física diaria. Recuerde, cuanto más camine, mayores serán los beneficios.

Duración

Idealmente, se debe caminar durante al menos 30 minutos continuos. Si eso no fuese posible o práctico, intente probar dos sesiones de 15 minutos o tres sesiones de 10 minutos a lo largo del día. Recuerde que está bien comenzar lentamente, especialmente si no ha estado haciendo ejercicio regularmente. Intente comenzar con cinco minutos al día la primera semana, y luego aumente su tiempo por cinco minutos cada semana hasta que alcance su meta.

Use la técnica apropiada

Caminar es un gran ejercicio, comenzando porque es muy fácil de hacer. Sin embargo, si su postura es incorrecta o sus movimientos son exagerados, aumentará el riesgo de sufrir lesiones. Idealmente, así es como debe verse cuando camine:

1. Su cabeza no debe estar inclinada y mirando hacia adelante, no hacia el suelo. Su cuello, hombros y espalda deben estar relajados, no rígidamente erguidos en una pose militar.
2. Los brazos deben balancearse libremente con solo una ligera flexión de los codos. Un ritmo coordinado brazos y piernas estará bien.
3. Caminar suavemente, apoyando el pie desde el talón hasta la punta.
4. Los músculos del estómago están ligeramente tensos y su espalda recta, no arqueada hacia adelante o hacia atrás.



Planifique su programa de caminata

A continuación, le presentamos un ejemplo de planificación progresiva de caminata a 4 meses:

Semana	Tiempo * (min)	Días de la Semana
1	10	3
2	20	3
3 y 4	25	3
5 y 6	30	3 a 4
7 y 8	35	3 a 4
9 y 10	40	4 a 5
11 y 12	40	5 a 6

(*) No incluye el tiempo requerido para calentamiento, enfriamiento, ni estiramiento

Siempre se recomienda considerar cuatro fases esenciales:

1. Calentamiento. Inicie su caminata lentamente durante los primeros 5 a 10 minutos preparando sus músculos y articulaciones para el ejercicio, evitando lesiones musculares y ayudando a alcanzar el máximo rendimiento.

2. Caminar vigorosamente. Acelere el ritmo progresivamente hasta alcanzar la intensidad deseada.

3. Enfriamiento. Finalice la caminata lentamente durante 5 a 10 minutos para ayudar a evitar dolor muscular, calambres y mareos, bajando suavemente el ritmo cardíaco y normalizando la respiración.

4. Estiramiento. Después de enfriarse, estire suavemente los músculos para incrementar la movilidad. Si prefiere estirarse antes de caminar, recuerde calentar primero.

Ejemplos de ejercicios de estiramiento:



Colóquese de pie frente a una pared, con las manos apoyadas en la pared a la altura de los ojos. Posicione la pierna a estirar un paso atrás de la otra. Manteniendo ese talón en el suelo, flexione la rodilla de la pierna que está adelante hasta que sienta el estiramiento en la pierna de atrás por 30 segundos. Repita con la otra pierna.



Colóquese de pie. Tomando el pie con la mano del mismo lado y flexionando las rodillas, estire el músculo por 30 segundos. Si pierde el equilibrio apóyese con la mano contraria en una pared o semejante. Repita con la otra pierna.



Sentado en el suelo, coloque una pierna completamente estirada y la otra flexionada. Incline el tronco manteniendo la espalda recta y dirigiendo las manos hacia el pie de la pierna estirada por 30 segundos. Repita con la otra pierna.



Mientras se encuentre acostado sobre su espalda con las rodillas dobladas y ambos talones en el piso, coloque ambas manos en una rodilla y lleve la rodilla al pecho por 30 segundos. Repita con la otra pierna.



Entrelace las manos estiradas en la espalda con las palmas hacia arriba. Ejercer fuerza con las manos hacia abajo y presione los omoplatos. Se debe sacar el pecho y mantenerse así durante 30 segundos, con lo cual se debe sentir el estiramiento en la parte superior de los brazos y en el tórax.

Seleccione un zapato adecuado para caminar

Los zapatos forman parte importante de cualquier programa para caminar. A la hora de seleccionar zapatos le recomendamos:

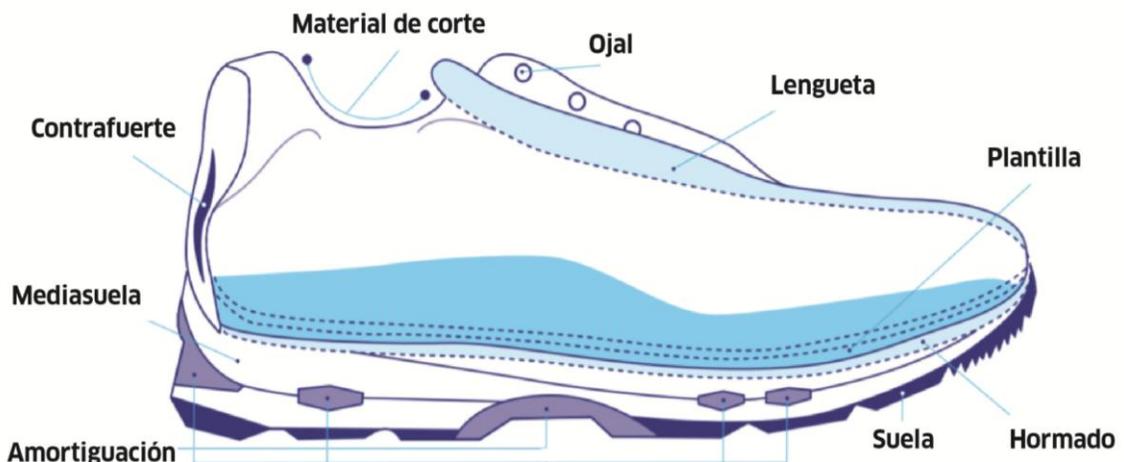
1. Use la talla adecuada. El error más común es valorar la medición en una o dos dimensiones, es decir, medir el pie únicamente en base a su largo, y en el mejor de los casos, su ancho. Para un ajuste correcto del calzado es necesario considerar toda su morfología, lo cual implica, como mínimo, tres medidas: largo, ancho y altura del empeine.

2. Seleccione la talla en el momento que sus pies son más grandes. Al finalizar el día o después de hacer ejercicio sus pies tendrán el mayor volumen y los zapatos los oprimirán más, así mismo utilice las medias que va a usar a la hora de caminar.

3. Mida ambos pies. Si sus pies no son del mismo tamaño, compre zapatos que se ajusten a su pie más grande. Asegúrese de poder mover los dedos de los pies dentro de los zapatos.

4. Tenga en cuenta su tipo de pie y elija zapatos según la huella de su pisada. Si no está seguro de su tipo de pie, sumérjalo primero en agua y pise un trozo de cartón. Si puede ver la mayor parte de su huella, probablemente tenga arcos bajos. Si puede ver muy poco de su huella, es probable que tenga arcos altos.

5. Camine y pruebe los zapatos antes de comprarlos. No compre los zapatos si le resultan incómodos. Tenga en cuenta que los zapatos con suelas gruesas y esponjosas dificultan "sentir" el suelo sobre el que camina, lo que podría provocar una caída. Si tiene dolor cerca de las puntas de los pies, elija un zapato un poco más rígido para reducir la tensión en los huesos de los dedos.



Tipo de huellas**Características****Calzado recomendado**

Pie Normal

La altura de la bóveda plantar es promedio. Es decir, no es ni demasiado alta ni demasiado baja.

Mediasuela firme y estabilidad moderada en la parte trasera del pie.

Pie Plano

La bóveda plantar tiene poca altura o incluso ninguna. Esto hace que, en posición erguida, la persona con pies planos tenga toda la superficie de la planta del pie en contacto con el suelo.

Control de movimiento para minimizar el balanceo natural hacia adentro de los pies

Pie Cavo

La bóveda plantar tiene una gran altura, por lo que la persona erguida tendrá poca superficie de sus pies en contacto con el suelo.

Amortiguación para compensar la falta de absorción natural de impactos

Consideraciones de cuidado y seguridad

Evite lesiones

Si va demasiado rápido en su programa de caminata, puede lesionarse. Escuche su cuerpo, es normal sentir algo de dolor muscular después caminar; sin embargo, si la rigidez dura más de dos o tres días, es una clara señal de haberse excedido. Busque atención médica inmediata si mientras hace ejercicio experimenta náuseas, mareos, falta de aire severa, palpitaciones, opresión o dolor en el pecho, el brazo, la mandíbula o la espalda.

Reemplace los zapatos desgastados. Si camina 3 km al día, cinco días a la semana, caminará más de 720 km en un año, lo que resulta en un gran desgaste de sus zapatos. Invierta en un nuevo par de zapatos cada 500 a 600 kilómetros, aunque no haya signos visibles de desgaste. También puede poner sus zapatos uno al lado del otro en una mesa y mirar a ellos por detrás. ¿Alguno de los zapatos se inclina hacia la derecha o hacia la izquierda? Esto indica una pérdida de estabilidad y es otra señal de que es hora de reemplazar los zapatos.

Elija su curso con cuidado. Si va a caminar al aire libre, evite los caminos con aceras agrietadas, baches, ramas bajas o césped irregular. Considere usar bastones en caso de ser necesario, para caminar y disminuir el riesgo de caídas.



En caso de sufrir alguna lesión:

1. Descanse. No se esfuerce si siente dolor. Proporcione tiempo para curarse y mientras tanto, considere otras actividades que no agraven su lesión.

2. Atienda el dolor. Aplique frío de manera intermitente en la lesión durante las primeras 48 horas, durante 10 a 15 minutos, tres o cuatro veces al día, de manera que pueda aliviar el dolor y la hinchazón. Después de las 48 horas, puede usar frío o calor para aliviar el dolor. A menos que su médico le indique lo contrario, considere tomar paracetamol, aspirina o ibuprofeno. Pero solo tome estos medicamentos durante pocos días. Consulte primero con su médico sobre el uso de estos productos si tiene afecciones médicas, como enfermedad renal o hepática.

3. Proteja la lesión. Puede envolver el área lesionada con una venda o media de compresión. Esto puede ayudar a reducir la hinchazón y disminuir el dolor, además de recordarle que debe evitar movimientos que puedan agravar la lesión. Sin embargo, no envuelva el área lesionada con demasiada fuerza, o afectará la circulación.

En caso de sufrir dolor abdominal transitorio

No deje que una puntada en su costado le impida terminar su caminata. Las puntadas son comunes y por lo general son causadas por la falta de respiración profunda, o por comenzar a caminar a un ritmo demasiado rápido. Si tiene un dolor en el costado, disminuya la velocidad y respire profundamente, de modo que su estómago se mueva hacia arriba y hacia abajo mientras inhala y exhala. Exhalando de manera lenta y controlada con los labios fruncidos también puede ayudar a reducir el dolor abdominal transitorio

Después de una lesión es normal preocuparse por volver a lastimarse, pero no permita que esa lesión le mantenga en el sofá de forma permanente. Retome su rutina de caminar. Comience lentamente y aumente gradualmente.



Ampollas: Si la ampolla no es demasiado dolorosa, manténgala intacta. La piel sobre una ampolla es una barrera natural para las bacterias. Cubra la ampolla con una pequeña venda adhesiva para protegerla. Si es doloroso, drene el líquido. Primero, lávese las manos y la ampolla con agua tibia y jabón. Limpie la ampolla con alcohol isopropílico. Esterilice una aguja limpia frotándola con alcohol isopropílico. Perfore la ampolla, apuntando a varios puntos cerca del borde. Deje que el líquido drene, dejando la piel que lo recubre en su lugar. Aplique pomada antibiótica y cubra con un vendaje. Para evitar ampollas, considere usar dos pares de calcetines (un calcetín interior de polipropileno con un calcetín exterior normal). O intente usar lubricantes o apósitos diseñados para reducir la fricción y la presión.

Callos: Generalmente ocurre en la parte inferior de su pie. Si no le duele ni le molesta, ignórela. Si comienza a doler, se agranda o se agrieta, sumerja el pie en agua tibia con jabón. Luego lime suavemente el callo haciendo uso de una lima de uñas y aplique una dosis generosa de humectante o vaselina. Si eso no ayuda, su médico puede eliminar el callo cortándolo. De igual forma pueden aparecer algunos más pequeños en el dedo del pie que se forman como resultado de la presión de los huesos contra el zapato. En este caso, remoje sus pies regularmente y use una piedra pómez para ablandar y reducir el tamaño del callo. Para aliviar la fricción, use una almohadilla en forma de dona sobre el callo hasta que se cure. Evite los zapatos que tengan una costura que roce contra su callo.

Juanetes: Si sufre de juanetes, la articulación que conecta el dedo gordo del pie con el pie sobresale y se irrita. Usar zapatos ajustados y angostos o tacones altos puede causar juanetes. Alivie su dolor sumergiendo el pie en agua tibia y tomando aspirina o acetaminofén. Si el dolor persiste, pruebe con cojines para juanetes o plantillas para zapatos. Evite los zapatos que tengan una costura que atraviese el área del juanete y asegúrese de que haya suficiente espacio para los dedos de los pies. Si ninguno de estos remedios funciona, es posible que sea necesario realinear el dedo gordo del pie quirúrgicamente.



Sea precavido y siga los consejos de seguridad

Si va a caminar al aire libre, realícelo de forma segura:

Esté preparado. Lleve consigo un teléfono celular para una llamada de emergencia. También puede llevar un silbato. Antes de cada caminata, dígale a alguien qué ruta tomará. Mejor aún, camine con un acompañante.

Recuerde portar identificación. Puede pegar una pequeña nota que incluya su nombre, dirección, el número de teléfono de un vecino o pariente y cualquier información médica relevante en la suela interior de su zapato. Use un brazalete o collar de alerta médica si tiene diabetes, alergias o cualquier otra condición que pueda resultar en una emergencia.

Camine en áreas conocidas. Conozca la ubicación de comercios y tiendas en sus rutas. Evite áreas desoladas o mal iluminadas, como calles desiertas y senderos cubiertos de maleza. Camine libre de autos estacionados y arbustos.

Manténgase alerta. Camine contra el tráfico para que pueda ver fácilmente los vehículos que se aproximan. No asuma que un conductor se detendrá por usted, incluso si tiene el derecho de paso. Deje sus auriculares en casa para que pueda escuchar lo que sucede a su alrededor.

Sea discreto al saludar a los extraños. Camine con confianza e ignore cualquier acoso verbal. Sea visible. Si debe caminar después del anochecer, vista con materiales reflectantes.



Manténgase motivado

Comenzar un programa de caminata requiere iniciativa. Cumplir con ella requiere compromiso. Para mantenerse motivado, le recomendamos:

1. Establezca metas de desempeño. Comience con metas simples, como “Saldré a caminar todos los días”. Cuando empiece a ver resultados, establezca nuevas metas, como “Caminaré 45 minutos todas las noches”. Eventualmente, el nuevo comportamiento se convertirá en un hábito.

2. Haga que caminar sea agradable. Si no le gustan las caminatas solitarias, pídale a un amigo o vecino que lo acompañe. Si le animan los grupos, únase a un gimnasio.

3. Varíe su rutina. Si camina al aire libre, planee varias rutas diferentes. Asegúrese de decirle a alguien qué ruta está tomando.

Si se salta sus caminatas diarias, no se dé por vencido. Recuerde lo bien que se siente cuando incluye actividad física en su rutina diaria. A continuación, algunos consejos para volver a retomar su programa de caminatas:

No sea duro consigo mismo. No permita que el diálogo interno negativo (“Soy un fracaso”) se interponga en el camino para comenzar de nuevo. No hay huelgas en el ejercicio; no está fuera después de tres intentos.

Replanifique sus objetivos. Si su plan es caminar dos horas al día, es posible que se esté preparando para fracasar. Comience con una meta más realista, como 30 minutos al día.

Póngase en marcha. Efectúe algún tipo de actividad física hoy, aunque no sea un entrenamiento completo.



Registre su progreso

Un registro de su actividad le permitirá hacer seguimiento de su progreso.

Anote el número de minutos que camina.

Si usa un podómetro, cuentapasos o un reloj inteligente, registre la cantidad de pasos que da.

Lleve un registro del número aproximado de calorías que quema.

Registre la calificación de su esfuerzo percibido.

Recuerde que necesitará hacer un esfuerzo de moderado a algo fuerte para disfrutar de los mayores beneficios para la salud de caminar.

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	Distancia (km)							
	Duración (Minutos)							
	Calorías quemadas							
	Esfuerzo percibido							

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 2	Distancia (km)							
	Duración (Minutos)							
	Calorías quemadas							
	Esfuerzo percibido							

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 3	Distancia (km)							
	Duración (Minutos)							
	Calorías quemadas							
	Esfuerzo percibido							

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 4	Distancia (km)							
	Duración (Minutos)							
	Calorías quemadas							
	Esfuerzo percibido							

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 5	Distancia (km)							
	Duración (Minutos)							
	Calorías quemadas							
	Esfuerzo percibido							

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 6	Distancia (km)							
	Duración (Minutos)							
	Calorías quemadas							
	Esfuerzo percibido							

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 7	Distancia (km)							
	Duración (Minutos)							
	Calorías quemadas							
	Esfuerzo percibido							

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 8	Distancia (km)							
	Duración (Minutos)							
	Calorías quemadas							
	Esfuerzo percibido							



El Grupo Médico Santa Paula le invita ingresar a la web www.grupomedicosp.com en la sección de noticias, para estar al día con las informaciones más actualizadas en materia de salud.

Ingrese al canal de YouTube: **Grupo Médico Santa Paula** y dispondrá de entrevistas a especialistas que lo mantendrán informado de cómo prevenir y tratar enfermedades.

grupomedicosp
2160 suscriptores

Inicio VIDEOS LISTAS COMUNIDAD CANALES INFORMACIÓN

Subidas

Bienvenidos al canal en VIVO
Pilares de la salud cardiovascular
1:32:19

Bienvenidos al canal en VIVO
Cerebro, memoria y covid-19
1:27:49

Bienvenidos al canal en VIVO
Parto Respetado
1:08:41

Bienvenidos al canal en VIVO
Somos lo que comemos
1:12:35

Pilares de la salud cardiovascular
171 visualizaciones · Publicado hace 4 días

Cerebro, memoria y covid-19 con el Dr. Ciro Basso
6215 visualizaciones · Publicado hace 3 meses

Parto Respetado. Beneficios de iniciar la maternidad con...
227 visualizaciones · Publicado hace 4 meses

Somos lo que comemos ¿Cómo cuidar tu salud...
305 visualizaciones · Publicado hace 4 meses



grupomedicosp



GMSP

Grupo Médico
Santa Paula

Fomentamos relaciones duraderas a partir de procedimientos exitosos que cumplen con las exigencias del médico y superan las expectativas del paciente



Escanee el QR y acceda a
la mejor oferta médica con solo un clic

RIF-J296476993

Dirección: Av. Circunvalación del Sol, Sector F, **Urbanización Santa Paula**, Caracas 1061, **Estado Miranda**
Llame a los teléfonos: **0414-0424** y **0412 CLINICA 2546422**



@grupomedicosp
www.grupomedicosp.com