

## ¡A CAMINAR!

Unete a *Go Human* usando tus pies. Caminar es una forma de mantenerse sano y activo. No cuesta, reduce el estrés, previene enfermedades y te conecta a tu comunidad de manera distinta.



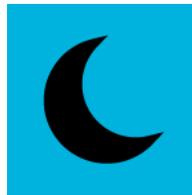
Cruza las calles en las esquinas, y usa los cruces peatonales, si los hay.



Espera a que la señal que indica "walk" te de el paso antes de empezar a cruzar la calle. Cuando la señal que indica "walk" tiene cuenta regresiva, no entres al cruce peatonal si la mano está en rojo.



Aún si tienes el derecho de paso, volteá para ambos lados antes de cruzar la calle. Trata de hacer contacto visual para asegurarte de que los conductores te vean.



Usa ropa reflejante o de colores vivos cuando está oscuro.



¿Quieres saber cuál es el secreto para vivir una vida feliz? Una caminata diaria puede reducir la depresión y la ansiedad.<sup>1</sup>



Una caminata diaria de 30 minutos puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y embolias.<sup>2</sup>



Caminar a buen paso puede disminuir el riesgo de padecer alta presión, colesterol alto y diabetes, tanto como correr.<sup>2</sup>



En promedio, una caminata de 20 minutos puede quemar ¡100 calorías! ¿A dónde te vas a ir a pie, en vez de irte manejando?<sup>1</sup>

<sup>1</sup>NHTSA

<sup>2</sup>American Heart Association