

Consejos de seguridad para caminar

Estar segura al caminar afuera



Caminar es bueno para la salud y también para el medio ambiente. Pero antes de salir a pie a dar un paseo, una caminata intensa o hacer un recado, hay importantes consejos de seguridad que debe recordar. A continuación encontrará consejos y recordatorios útiles para que sus caminatas sean divertidas y seguras.

Consejos para caminar

- **Dejar palabra.** Dígale a alguien o deje una nota en casa sobre adónde planea ir y cuánto tiempo planea estar fuera. De esa manera, sus seres queridos sabrán buscarlo si es necesario. Lleve un teléfono celular con contactos de emergencia visibles.
- **No use auriculares.** Evite usar audífonos: debe escuchar los

vehículos que se aproximan y ser consciente de su entorno.

- **Utilice la acera.** Camine por las aceras siempre que estén disponibles.
- **Enfréntate al tráfico.** Es más fácil ver y reaccionar ante los automóviles que se aproximan. Y los autos también te verán más claramente. Camine lo más lejos posible del tráfico.
- **Hacer espacio.** Si el tráfico se vuelve denso o la carretera se estrecha, esté preparado para pasar al arcén de la carretera.
- **Ser visto.** Use ropa de colores brillantes y de alta visibilidad. Cuando esté cerca o después del atardecer, los materiales reflectantes son imprescindibles.
- **Finge que eres invisible.** No asuma que un conductor lo ve. De hecho, imagine que un conductor no puede verlo y compórtese en consecuencia.
- **Vigile las colinas.** Cuando lleguen a la cima de una colina, la

visión de los conductores puede verse afectada repentinamente por factores como el resplandor del sol o los fondos.

- **Tenga cuidado con los conductores de alto riesgo.** Evite áreas potencialmente problemáticas como entradas a estacionamientos, bares y restaurantes, donde puede haber mucho tráfico.

Cuando caminamos, a menudo compartimos el camino con vehículos motorizados, bicicletas y otros caminantes. Para mantener su seguridad y la de los demás, es importante seguir las reglas de tránsito.

Para obtener más información, visite el sitio web Family Fun on the Run en <http://go.unl.edu/familyrun>

Esta publicación ha sido revisada por pares.

Sources:

1. Pedestrian Safety, National Highway Traffic Safety Administration: <https://www.nhtsa.gov/road-safety/pedestrian-safety>
2. Be Safe When Exercising Outdoors, National Institute on Aging: <https://www.nia.nih.gov/health/exercising-outdoors>