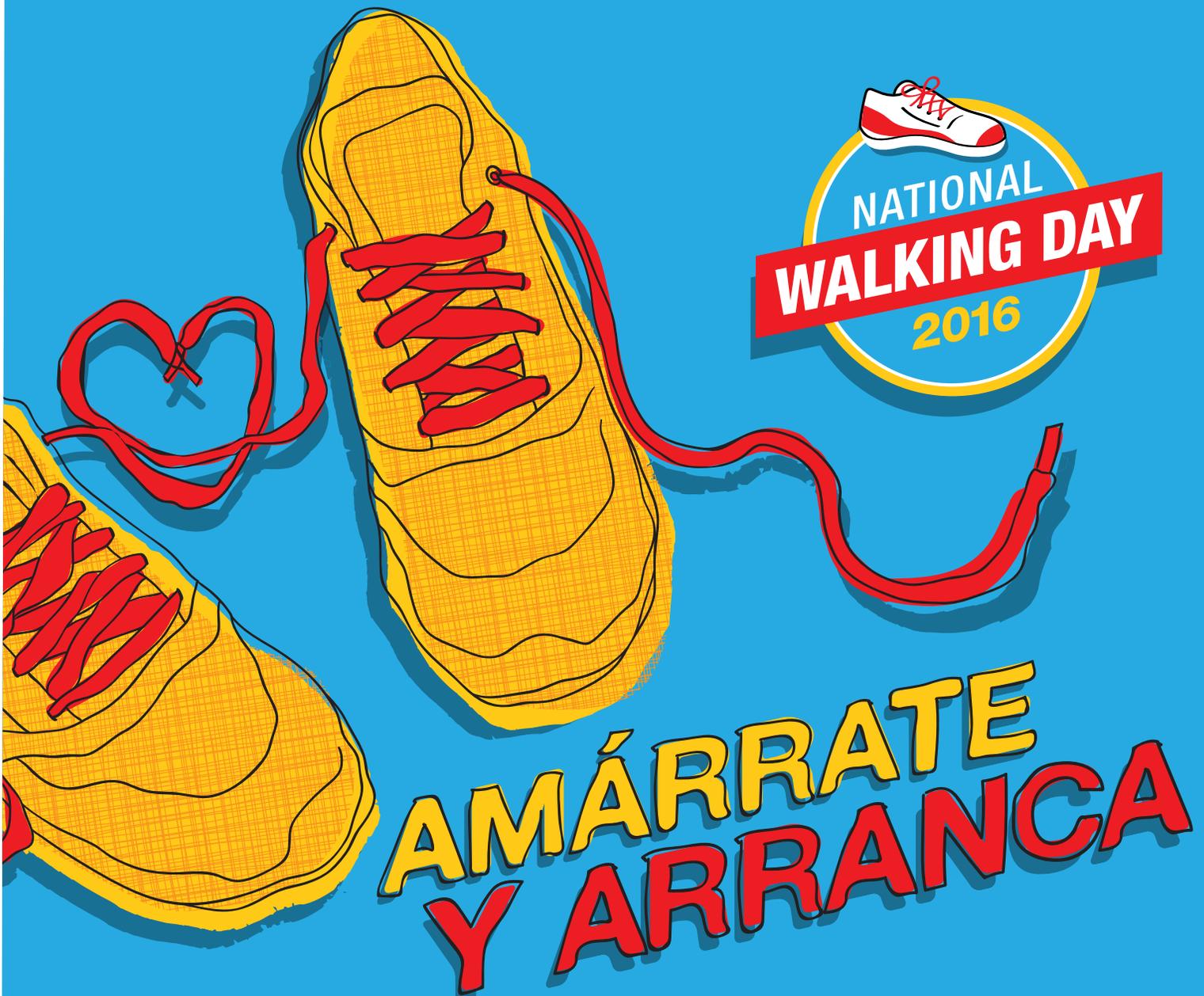




American
Heart
Association®
es por **la vida**™

DÍA NACIONAL PARA CAMINAR

GUÍA DE RECURSOS





Para comenzar

El Día Nacional para Caminar 2016 es el miércoles 6 de abril. Comprometiéndose a caminar 30 minutos, puede volverse más saludable y ayudar a crear consciencia sobre la importancia de hacer actividad física. Este día, millones de personas en todo Estados Unidos se unirán para tomar acciones que las llevarán a una vida más sana para sí mismas, sus familias y sus comunidades.

Puede celebrar en su lugar de trabajo, escuela, organización religiosa o con su familia. Esta guía incluye instrucciones, consejos y recursos que le ayudarán a celebrar el Día Nacional para Caminar y planear un gran evento para su grupo u organización.

Lo que encontrará en esta guía:

Plan de acción.....	2
Cómo participar en el lugar de trabajo y en las organizaciones	3
Cómo participar en las escuelas	5
Cómo participar de forma individual o como familia.....	6
Plantillas de comunicación.....	7
Reto de Cuatro Semanas para Mantenernos Activos	10
Más recursos.....	11

Su toolkit gratuito en línea en Heart.org/NationalWalkingDay incluye más recursos y materiales:

- Consejos para cuatro semanas de vida saludable
- Artículos/comunicados para cuatro de semanas de vida saludable
- Monitor del Reto de Cuatro Semanas para Mantenernos Activos
- Posters y gráficos
- Guía para ejercitarse en clima cálido
- Guía para ejercitarse en clima frío
- Presentación de PowerPoint





AMÁRRATE Y ARRANCA



Plan de acción

El Día Nacional para Caminar es un día para estar activos y comenzar con hábitos saludables en su organización, comunidad o familia. Comience con nuestro plan de acción paso a paso y siga los consejos específicos y las ideas para su evento.

Paso 1: Obtenga la aprobación de la gerencia

Si necesita algún tipo de aprobación para celebrar el Día Nacional para Caminar, use la plantilla de correo electrónico que se encuentra en la página 7. Contiene muy buena información que puede compartir con la gerencia, explicando que este programa enfocado en la salud es bueno para la organización y la comunidad.

Paso 2: Elija la fecha

El Día Nacional para Caminar es el 6 de abril, pero si le es más conveniente, lo puede celebrar en otra fecha. Lo importante es comenzar con todo un mes en el cual el enfoque sea estar más activos físicamente. Una vez que elija el día, póngalo en el calendario de la gente y use nuestra plantilla de comunicación para crear consciencia.

Paso 3: Planee la celebración

Vuélvase creativo dándole un toque personal que haga que el día tenga significado para su organización y comunidad. Algunos componentes básicos del evento incluyen:

- Reunión a favor de la causa o inauguración
- Caminata divertida de 30 minutos
- Snacks saludables
- Regalos
- Oportunidad educativa (feria de bienestar, evaluación médica, presentación, etc.)

Asegúrese de agendar o reservar cualquier instalación y recursos de logística que necesite.

Paso 4: Difunda el mensaje

Comience a enviar consejos diarios para que todos se pongan en movimiento. Promueva su evento y el Día Nacional para Caminar 2016. Use los correos electrónicos, las publicaciones de redes sociales y los artículos/comunicados que le proporcionamos. Invite a otros a involucrarse. Coloque posters en áreas comunes para crear consciencia. Su toolkit incluye materiales promocionales gratuitos.

Paso 5: ¡Celebre!

Respire y comience caminar. El Día Nacional para Caminar es una oportunidad para que millones de estadounidenses den un paso hacia una vida más larga, fuerte y sana, pero también se trata de divertirse y unirse como comunidad. ¡No olvide disfrutar el día!





AMÁRRATE Y ARRANCA



Cómo participar en el lugar de trabajo y en las organizaciones

Antes del Día Nacional para Caminar

Generar emoción es importante si se quiere tener un evento exitoso. Hay muchas formas de hacerlo, por ejemplo:

- Use las redes sociales para crear consciencia y compromiso.
- Pida que su CEO o líder con más años envíe mensajes de voz y/o correos electrónicos a toda la organización. Utilice nuestras plantillas de comunicación o cree las suyas.
- Use regalos e incentivos. Visite shopheart.org para conocer algunas opciones. Nuestras agujetas rojas son el accesorio perfecto para el tema de este año.
- Una semana antes del evento, organice una competencia de caminata entre los líderes de mayor rango. Dele a todos pedómetros y pídale que registren los pasos que dan cada día. El ganador y su departamento pueden recibir algún tipo de premio, por ejemplo un día en el que puedan usar jeans, una comida o tiempo libre.
- Fijar una meta o hacer un compromiso siempre es una buena forma para que la gente comience a llevar un estilo de vida saludable. Pídale a cada empleado que escriba una meta o compromiso para comenzar a vivir de forma sana y que la cuelgue en su lugar de trabajo. Incorpórelas al Reto de Cuatro Semanas para Mantenernos Activos.

El Día Nacional para Caminar

- Que sea un “día casual”. Usar tenis o zapatos cómodos facilitará el que todos participen; motive a la gente a usar agujetas rojas como símbolo de apoyo al evento.
- Organice una caminata. Programe un tiempo para que los líderes de la institución encabecen una caminata de 30 minutos con los empleados/miembros. Podría ser al aire libre o en un lugar techado. Fije con tiempo una ruta para evitar sorpresas.
- Inicie el día con una reunión a favor de la causa. Pídale al CEO o jefe de mayor rango que se dirija a los empleados/miembros y que use la información proporcionada en esta guía o en la presentación. Ahí anuncie el inicio del Reto de Cuatro Semanas para Mantenernos Activos.
- Presente una feria de salud, la cual podría incluir:
 - Una introducción para hacer que la toma de decisiones sanas sea una prioridad con ayuda de Los 7 Pasos y la evaluación My Life Check de la AHA. En unos cuantos minutos los participantes sabrán cómo van con cada una de las medidas de Los 7 Pasos. Un puntaje cardiaco personal y un informe les ayudará a crear un plan de acción personal. Aprenda más del tema en MyLifeCheck.Heart.org.
 - Un taller impartido por un centro de entrenamiento local o un entrenador físico para educar a los participantes en temas de actividad física como las formas correctas de estirar.
 - Una presentación de un nutriólogo registrado sobre una alimentación sana.
 - Revisión de colesterol, presión arterial y otros exámenes por medio de un hospital local o clínica.
 - Testimonio de un superviviente de enfermedad cardiaca.





AMÁRRATE Y ARRANCA

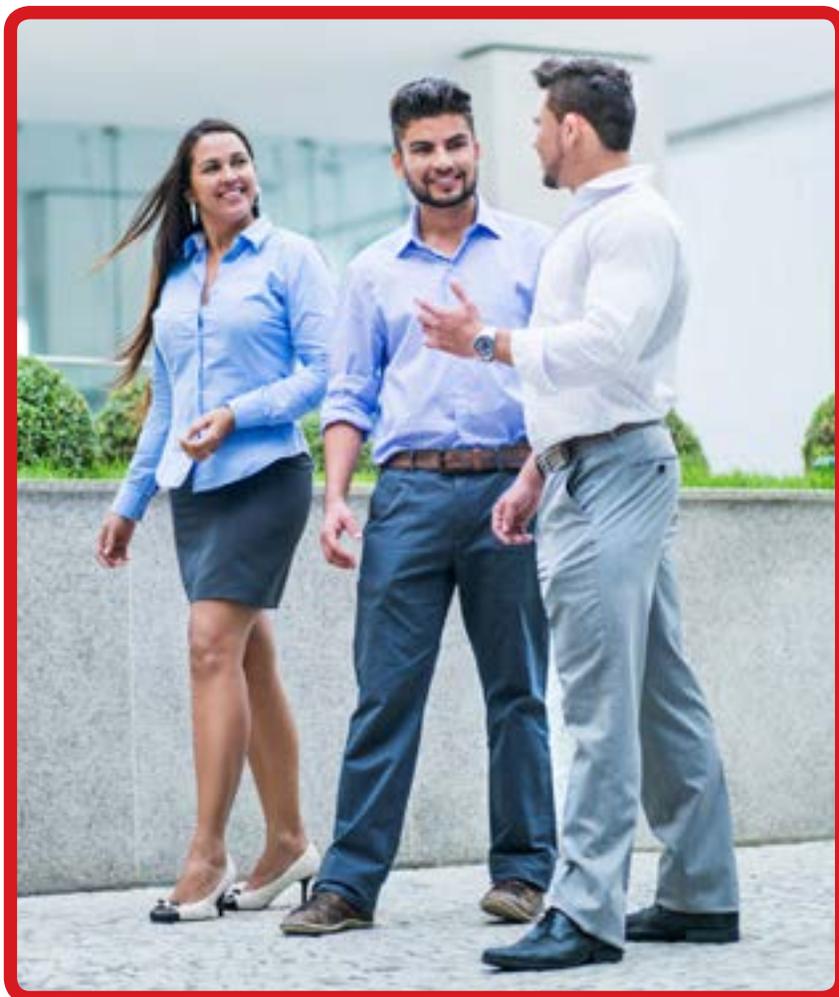


American
Heart
Association®
es por **la vida™**

Cómo participar en el lugar de trabajo y en las organizaciones, continuó

Formas de hacerlo más divertido

- Haga que el Reto de Cuatro Semanas para Mantenernos Activos sea una competencia entre departamentos o equipos y ofrezca premios.
- Realice una reunión a favor de la causa o un picnic para celebrar el éxito obtenido después de las cuatro semanas.
- Continúe con la causa al participar en la Heart Walk. Diviértanse y junten fondos para salvar vidas de dos de las causas principales de muerte: las enfermedades cardíacas y los ataques cerebrales. Encuentre los detalles de su evento local en HeartWalk.org.
- Motive a sus empleados/miembros a formar grupos de caminata con nuestros consejos y recursos de Heart.org/WalkingClubs.





AMÁRRATE Y ARRANCA



Cómo participar en las escuelas

Antes del Día Nacional para Caminar

- Use las redes sociales para crear consciencia y compromiso.
- Envíe correos electrónicos. Utilice una de las plantillas de correo electrónico o sea creativo y cree las suyas.
- Fijar una meta o hacer un compromiso siempre es una buena forma para que la gente comience a llevar un estilo de vida saludable. Pídale a cada estudiante, maestro y miembro del staff que escriba una meta o compromiso para comenzar a vivir de forma sana. Incorpórelas al Reto de Cuatro Semanas para Mantenernos Activos.
- Invite a otros miembros de la comunidad a voluntarizarse o participar. Use nuestra plantilla de correo electrónico para invitar a padres y tutores a unirse a sus hijos ese día.

El Día Nacional para Caminar

- Usen tenis; los zapatos cómodos facilitarán el que todos participen. Motívelos a usar agujetas rojas como símbolo de apoyo al evento.
- Organice una caminata. Programe un tiempo para encabezar una caminata de 30 minutos con los estudiantes y maestros. Puede ser al aire libre o en un lugar techado. Fije con tiempo una ruta para evitar sorpresas.
- Inicie el día con una reunión a favor de la causa o asamblea. Invite a un orador invitado a hablar sobre vivir de forma saludable y hacer actividad física. Anuncie el inicio del Reto de Cuatro Semanas para Mantenernos Activos.
- Presente una feria de salud o evento educativo para la escuela de su comunidad, que podría incluir:
 - Una introducción para hacer que la toma de decisiones sanas sea una prioridad con ayuda de Los 7 Pasos y la evaluación My Life Check de la AHA. En unos cuantos minutos los participantes sabrán cómo van con cada una de las medidas de Los 7 Pasos. Un puntaje cardíaco personal y un informe les ayudará a crear un plan de acción personal. Aprenda más del tema en MyLifeCheck.Heart.org.
 - Un taller impartido por un centro de entrenamiento local o un entrenador físico para educar a los participantes en temas de actividad física como las formas correctas de estirar.
 - Una presentación de un nutriólogo registrado sobre una alimentación sana.
 - Revisión de colesterol, presión arterial y otros exámenes por medio de un hospital local o clínica.
 - Testimonio de un superviviente de enfermedad cardíaca.

Formas de hacerlo más divertido

- Haga que el Reto de Cuatro Semanas para Mantenernos Activos sea una competencia amigable entre salones y grados y ofrezca premios.
- Motive a cada salón o grado a inventar un nombre para el equipo y elegir una mascota.
- Lleve a cabo otra reunión a favor de la causa o un picnic para celebrar el éxito obtenido después de las cuatro semanas.
- Continúe enfocándose en la actividad física haciendo que su escuela participe Jump Rope For Heart o Hoops For Heart. Diviértanse y junten fondos para salvar vidas de dos de las causas principales de muerte: las enfermedades cardíacas y los ataques cerebrales. Encuentre más detalles en HeartWalk.org.
- Comience un club de caminata escolar con nuestros consejos y recursos de Heart.org/WalkingClubs.



AMÁRRATE Y ARRANCA

Cómo participar de forma individual o como familia

Antes del Día Nacional para Caminar

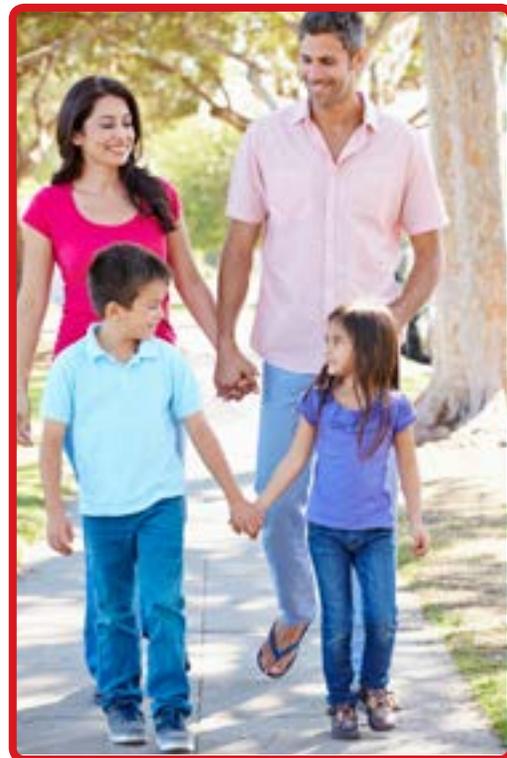
- Use las redes sociales y el correo electrónico para crear consciencia entre su familia y círculo de amigos. Utilice nuestras platillas o sea creativo y cree las suyas.
- Fíjese una meta o hágase una promesa para comprometerse con tener un estilo de vida más saludable. Publique o exhiba su meta como recordatorio diario de su compromiso. Incorpore este compromiso al Reto de Cuatro Semanas para Mantenernos Activos.
- Rete a su comunidad, amigos y familia a unirse y a que fijen sus propias metas.
- Tome las acciones necesarias para estar mejor informado sobre su salud. Aprenda cómo hacer que las decisiones saludables sean prioridad con ayuda de Los 7 Pasos y la evaluación My Life Check de la AHA. En unos cuantos minutos obtendrá un puntaje cardíaco y un plan de acción. Aprenda más del tema en MyLifeCheck.Heart.org.

El Día Nacional para Caminar

- Que sea un “día casual”. Usar tenis o zapatos cómodos lo motivará a caminar más. Use agujetas rojas como símbolo de su apoyo y compromiso.
- Salga a caminar o programe un tiempo para encabezar una caminata de 30 minutos con su familia o grupo. Puede ser al aire libre o en un lugar techado. Fije con tiempo una ruta para evitar sorpresas.
- Inicie el Reto de Cuatro Semanas para Mantenernos Activos.

Formas de hacerlo más divertido

- Haga que el Reto de Cuatro Semanas para Mantenernos Activos sea una competencia amigable entre la familia y ofrezca premios.
- Forme un grupo de caminata del vecindario con nuestros consejos y recursos de Heart.org/WalkingClubs.
- Haga una fiesta o picnic para celebrar el éxito obtenido después de las cuatro semanas.
- Continúe con el enfoque al participar en la Heart Walk. Diviértase y junte fondos para salvar vidas de dos de las causas principales de muerte: las enfermedades cardíacas y los ataques cerebrales. Encuentre los detalles de su evento local en HeartWalk.org.





AMÁRRATE Y ARRANCA

Plantillas de comunicación

Use estas plantillas para comunicar y promover su participación en el Día Nacional para Caminar; personalícelas según sus necesidades. Agrégueles un toque personal cuando sea posible para que resulten más atractivas para su audiencia.

Tema de conversación/Correo electrónico para obtener la aprobación de la gerencia

Me gustaría obtener su aprobación para fomentar una forma en la que nuestros empleados lleven una forma de vida más saludable al celebrar el Día Nacional para Caminar con la American Heart Association. El día oficial es el miércoles 6 de abril, pero si se necesita podemos tener nuestra propia celebración otro día y continuar con el programa a lo largo del mes. Obtendremos recursos gratuitos que nos ayudarán a transitar por un camino más sano.

El cuidado de la salud es una de los problemas más costosos que enfrentan las compañías hoy en día. Considere estos graves hechos:

- Los costos de las enfermedades cardiovasculares y los ataques cerebrales, incluyendo los gastos del cuidado de la salud y la pérdida de productividad, ascienden a más de \$316 mil millones de dólares.
- Alrededor del 69 por ciento de los adultos estadounidenses (más de 159 millones) tiene sobrepeso u obesidad, y el número continúa creciendo. Al mismo tiempo, alrededor del 30 por ciento no participa en actividades físicas.
- Uno de cada cuatro adultos estadounidenses (alrededor de 85.6 millones) vive con alguna forma de enfermedad cardiovascular o con los efectos posteriores a un ataque cerebral. Entre los afroamericanos el número es casi uno de cada dos.
- Alrededor de 550,000 personas en EUA sufren su primer ataque cardíaco al año y alrededor de 200,000 sufren ataques cardíacos recurrentes.
- Cada año, alrededor de 795,000 personas sufren un ataque cerebral, que es la causa prevenible de discapacidad número uno.

Fuente: American Heart Association, Actualización 2016 de las estadísticas sobre enfermedades cardíacas y ataques cerebrales.

La buena noticia es que el Día Nacional para Caminar puede jugar un papel importante en hacer que nuestros empleados y nuestra nación sean más saludables al:

- Ofrecer información médica práctica, consejos y recursos para que la gente adopte un estilo de vida más saludable.
- Proporcionar una actividad divertida que fomenta la moral, el trabajo en equipo y la productividad.
- Hacer que los empleados sepan que nos importa su salud y que apoyamos sus esfuerzos para mejorarla.

[INSERTAR DETALLES DEL EVENTO PROPUESTO]





AMÁRRATE Y ARRANCA



Plantillas de comunicación, continuó

Anuncio breve

Paso a paso, día a día, caminamos para progresar. Cada día damos miles de pasos para llegar a donde necesitamos ir. Ahora podemos dar pasos hacia un estilo de vida más saludable y apoyar a la American Heart Association.

El miércoles 6 de abril, **[INSERTE NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN]** se unirá a la American Heart Association para celebrar el Día Nacional para Caminar. Es un día en el que debemos retornar a nosotros mismos y a nuestra nación a tener una buena salud cardíaca y a estar en forma. Tenemos planeados algunos eventos divertidos para ese día, incluyendo:

[INSERTAR EVENTOS – REUNIÓN A FAVOR DE LA CAUSA, LANZAMIENTO, CAMINATA, ETC.]

Por favor apúntelo desde ahora en su calendario. ¡Pronto le daremos más detalles!

Anuncio detallado

El miércoles 6 de abril estaremos celebrando el Día Nacional para Caminar con la American Heart Association. La falta de actividad física es un problema nacional enorme. Alrededor del 70 por ciento de los estadounidenses batalla para mantener un peso saludable y no hace suficiente actividad física.

La American Heart Association recomienda que los adultos hagan mínimo 150 minutos de actividad física a la semana y los niños y adolescentes 60 minutos *al día*. La mayoría de nosotros aquí en **[INSERTAR NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN]** no cumplimos con ese estándar, lo que significa que corremos mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, un ataque cerebral o alguna otra enfermedad crónica. Pero esto no va a cambiar si nos quedamos sentados.

El 6 de abril nos uniremos a millones de estadounidenses en su compromiso con llevar un estilo de vida más saludable y hacer actividad física. Esto es lo que puede hacer para unirse a la celebración:

- Muestre su apoyo y este 6 de abril use sus tenis con agujetas rojas.
- Únase a nuestra reunión a favor de la causa y a nuestra divertida caminata de 30 minutos a la(s) **[INSERTE HORA]** en **[INSERTE LUGAR]**.
- Comprométase a llevar un estilo de vida más saludable y comience el hábito de caminar diario en su **[TRABAJO, ESCUELA, CASA]**. Siga el camino que designamos para la caminata o alguna otra ruta e invite a otros para que se le unan.
- Visite Heart.org/Walking y use los consejos y herramientas gratuitas de la American Heart Association para mantenerse motivado en su programa de caminata.
- Inscríbese para participar y junte fondos para **[HEART WALK, JUMP ROPE FOR HEART, HOOPS FOR HEART]** de su comunidad el **[INSERTE FECHA]**.

Por favor únase a esta celebración grupal que puede ayudarnos a vivir vidas más largas, fuertes y saludables.





Plantillas de comunicación, continuó

Anuncio personal

Cada día damos miles de pasos para llegar a donde necesitamos ir. Ahora podemos dar pasos hacia un estilo de vida más saludable y apoyar a la American Heart Association.

El miércoles 6 de abril me uniré a la American Heart Association para celebrar el Día Nacional para Caminar. Será un día en el que nos retemos a nosotros mismos y a nuestra nación a tener una buena salud cardíaca y a estar en forma. ¿Me acompañan?

Más detalles en Heart.org/NationalWalkingDay.

Recordatorio un día antes del evento

Que no se le olvide: Mañana es nuestra celebración del Día Nacional para Caminar. Asegúrese de unirse a una reunión divertida a favor de la causa y a una caminata corta. Pero sobre todo, no olvide ponerse sus tenis y usar agujetas rojas si tiene. Nos encontraremos en **[INSERTE LUGAR]** mañana a la(s) **[INSERTE HORA]**.

¡Ahí nos vemos!

Anuncio para después del evento

Gracias a todos los que se unieron para celebrar el Día Nacional para Caminar. Tuvimos un gran número de asistentes y mucho compromiso para estar sanos y en forma. **[AGREGUE MÁS SI ASÍ LO DESEA, por ejemplo, anuncio de ganadores, compromisos, etc.]**.

Pero estar saludables no es cosa de un día, así que estamos lanzando un Reto de Cuatro Semanas para Mantenernos Activos, cortesía de la American Heart Association. Cada semana le mandaremos todo lo necesario para completar el reto, incluyendo:

- Consejos diarios
- Artículos/comunicados semanales sobre cómo estar saludables
- Un formato para darle seguimiento al reto

[INSERTE DETALLES SOBRE EL RETO, LOS PREMIOS, ETC.]

[INSERTE LO SIGUIENTE SI VA A PARTICIPAR EN LA HEART WALK] No olvide que parte de luchar contra las enfermedades cardíacas, causa principal de muerte en el país, es ayudar a financiar la investigación de la American Heart Association que salva vidas. Esto puede ser posible al difundir el mensaje y juntar fondos para la Heart Walk de **[INSERTE NOMBRE DE LA CIUDAD]** el **[INSERTE FECHA]**. ¡Todavía hay tiempo para unirse al equipo! **[INSERTE DETALLES, INFORMACIÓN SOBRE LA INSCRIPCIÓN, ETC.]**

Gracias otra vez y ¡no deje de caminar!

[SI APLICA, INCLUYA INFORMACIÓN SOBRE LA REUNIÓN A FAVOR DE LA CAUSA O EVENTO AL FINAL DE LAS CUATRO SEMANAS]





Plantillas de comunicación, continuó

Anuncio personal sobre el reto

Gracias a todos los que me acompañaron a celebrar el Día Nacional para Caminar. Pero estar saludables no es cosa de un día, así que voy a empezar el Reto de Cuatro Semanas para Mantenernos Activos, cortesía de la American Heart Association. ¿Quieren unirse? Cada semana les proporcionaré:

- Consejos diarios
- Artículos/comunicados semanales sobre cómo estar saludables
- Un formato para darle seguimiento al reto

No olviden que parte de luchar contra las enfermedades cardíacas y los ataques cerebrales es ayudar a financiar la investigación de la American Heart Association que salva vidas. Esto puede ser posible al difundir el mensaje y juntar fondos para la Heart Walk de **[INSERTE NOMBRE DE LA CIUDAD]** el **[INSERTE FECHA]**.

Gracias y ¡sigamos caminando!

Consejos para los correos electrónicos y redes sociales

- No abrume a la gente con demasiados mensajes. Piense en su audiencia y en la información que quiere recibir. Si no quiere enviar correos electrónicos diario, utilice las redes sociales o mande un correo electrónico a la semana con varios consejos y el artículo/comunicado.
- Pida retroalimentación sobre los consejos que está mandando; por ejemplo, si da el consejo de estar activos en el trabajo, pídale a los lectores que le envíen fotografías o comentarios de cómo lo hacen.
- Fomente una competencia amigable y dele reconocimiento a los equipos y líderes del reto.
- Siga el tema general de cada semana (ver artículos/comunicados) para darle un enfoque fresco a los contenidos.
- Use una cuenta regresiva mencionando cuántos días quedan, por ejemplo: “¡Quedan 10 días más!”.
- Use un conteo para anunciar en que día del reto vamos, por ejemplo: día uno, día dos.
- ¡Presuma sus agujetas rojas y use el hashtag [#AHALaceUp](#) para unirse a la conversación nacional!





AMÁRRATE Y ARRANCA

Reto de Cuatro Semanas para Mantenernos Activos

Sabemos que un día no es suficiente para crear hábitos saludables y duraderos. Haga que el Día Nacional para Caminar sea un punto de inicio y continúe con ímpetu al iniciar un reto de cuatro semanas enfocado en la actividad física. Es una gran forma de continuar con la diversión todo el mes y puede personalizarlo para su lugar de trabajo, comunidad, escuela o familia.

Hemos incluido todo lo que necesita para motivar a sus participantes:

- Consejos diarios — mándelos por correo electrónico o compártalos en las redes sociales y motive a los participantes a que los apliquen con sus familias.
- Artículos/Comunicados — Proporcione uno cada semana del reto para introducir el tema de la semana.
- Formato para darle seguimiento al reto — Entréguelo al principio del reto para que la gente registre su progreso.

Los participantes pueden fijar sus propias metas individuales o utilizar el compromiso básico:

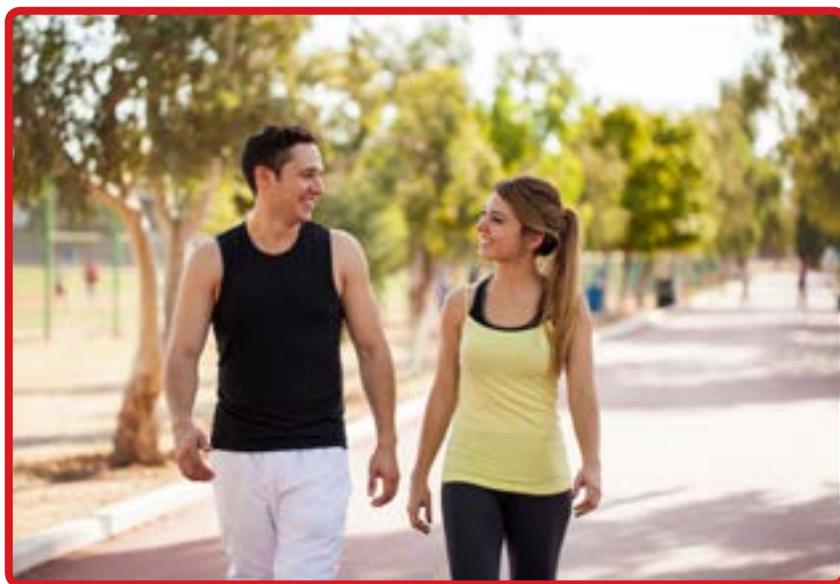
“Prometo caminar o estar físicamente activo por lo menos 150 minutos a la semana durante cuatro semanas para mejorar mi salud”

El formato para darle seguimiento al reto, proporcionado en el toolkit en línea, ayuda a que la gente registre los minutos totales al día y a la semana. Cualquier tipo de actividad moderada a vigorosa cuenta, como caminar, correr, andar en bicicleta, bailar, hacer deporte, etc. Puede colocar los formatos en un lugar visible y compartir sus resultados semanales con todos los participantes.

Considere ofrecer premios como incentivo. Aquí le damos algunas sugerencias para dar reconocimiento:

- A todos los que completen el reto, haciendo mínimo 150 minutos cada una de las cuatro semanas.
- Al participante que más aumente sus minutos totales a la semana.
- A la persona que sume más minutos cada semana o en total de las cuatro semanas.

Dele a su reto un nombre creativo o eslogan como “Corriendo a la acción” o “4 semanas 4 la salud.” Así como con su evento del Día Nacional para Caminar, personalice el reto para su audiencia.





AMÁRRATE Y ARRANCA

 American
Heart
Association®
es por **la vida**™

Más recursos

La American Heart Association ofrece muchos recursos gratuitos para ayudar a las personas a ser más activas y a vivir de forma más saludable.

- Visite Heart.org/HealthyLiving para obtener la última información sobre actividad física, alimentación saludable, peso de los niños, control de peso y mucho más.
- Visite Heart.org/WorkplaceHealth para obtener recursos útiles para el empelados, incluyendo nuestro Toolkit de alimentos y bebidas saludables en el lugar de trabajo.
- Obtenga información sobre [capacitación de CPR y cuidado cardiovascular de emergencia](#), incluyendo programas diseñados para la escuela y el lugar de trabajo.
- Encuentre información sobre su evento local de Heart Walk en HeartWalk.org.
- Obtenga información para ofrecer Jump Rope For Heart y Hoops For Heart en su escuela en Heart.org/Jump.
- Marque ahora su calendario para participar en [el Día Nacional para Comer Sano](#) el primer miércoles de noviembre.
- Conéctese con nosotros vía [Facebook](#) y [Twitter](#).
- Inscribese a nuestro boletín [Healthy Living](#) o [Heart At Work](#).

La American Heart Association le agradece su participación en el Día Nacional para Caminar. Si necesita ayuda para planear su evento o tiene alguna pregunta, por favor contacte a su [oficina local de la American Heart Association](#).

