

Para ser parte de la comunidad de *Camine con gusto* en la red, visite www.arthritis.org/wwe.

Si quiere participar pero tiene inquietudes acerca de su salud, consulte con su proveedor de servicios de salud antes de empezar.

Otros programas de la Arthritis Foundation para vivir mejor

TAI CHI – El tai chi es una práctica ancestral de comprobada eficacia para aumentar su bienestar mental y físico. El programa de tai chi de la Arthritis Foundation utiliza plácidas rutinas estilo sun que son apropiadas para todos los niveles de capacidad física.

EJERCICIO ACUÁTICO – Con el programa de ejercicios acuáticos de la Arthritis Foundation se realizan ejercicios en agua tibia de comprobada eficacia para aliviar el dolor y mejorar la salud. Los movimientos ofrecen poca resistencia y, a la vez, protegen las articulaciones.

EJERCICIO – Con el programa de ejercicios de la Arthritis Foundation se realiza actividad física de bajo impacto y comprobada eficacia para aliviar el dolor y reducir la rigidez. Las clases se pueden tomar sentado o parado, como le sea más cómodo.

La Arthritis Foundation

La artritis es la principal causa de discapacidad en el país, pues afecta a 1 de cada 5 adultos y a 300,000 niños. La Arthritis Foundation (arthritis.org/espanol) tiene como misión reducir el impacto de la artritis y brindar información sobre esta seria, dolorosa e inaceptable enfermedad, que puede dañar severamente las articulaciones e impedir que las personas lleven una vida plena. Durante más de seis décadas, la Arthritis Foundation viene financiando investigación que ha transformado vidas y rehabilitado pacientes al devolverles la capacidad de movimiento. Además, promueve una política de salud para mejorar las vidas de millones de individuos con artritis y colabora con las familias para proporcionarles información y programas que les permitan controlar la enfermedad.

walk.oregonstate.edu

La misión de la Arthritis Foundation es la de mejorar vidas a través del liderazgo en la prevención, control y cura de la artritis y enfermedades relacionadas.



POR SUS EXPERTOS DE CONFIANZA
DE LA ARTHRITIS FOUNDATION.

arthritis foundation

CAMINE CON GUSTO

programa para vivir mejor



Camine con gusto es un programa de acondicionamiento físico que puede reducir el dolor y mejorar la salud en general. Si puede pararse por 10 minutos sin sentir más dolor, puede beneficiarse de ***Camine con gusto***.

Beneficios

Camine con gusto lo ayudará a:

- Motivarse para aumentar su capacidad física.
- Caminar con comodidad y seguridad.
- Aumentar su flexibilidad, fortaleza y resistencia.
- Reducir el dolor y sentirse muy bien.

En los estudios realizados por el Centro Thurston de Investigación sobre la Artritis (*Thurston Arthritis Research Center*) y por el Instituto de Envejecimiento (*Institute on Aging*) de la Universidad de Carolina del Norte, se demostró que *Camine con gusto* reduce el dolor, aumenta el equilibrio y fuerza, y mejora la salud en general.

Pruebe *Camine con gusto*

Usted puede realizar el programa *Camine con gusto* solo o en grupo:

GUÍA DE CAMINE CON GUSTO –

Proporciona toda la información, apoyo y documentos que necesita para ayudarlo a fijarse metas y alcanzarlas. La popular guía de caminatas incluye:

- Nueva rutina personalizada para caminar y mejorar su capacidad física.
- Ejercicios de estiramiento.
- Técnicas para mantenerse al tanto de su frecuencia cardíaca.

CAMINE CON GUSTO EN GRUPO – Cada sesión está dirigida por un instructor certificado e incluye:

- Temas de conversación relacionados con la salud del corazón.
- Caminatas en grupo al ritmo de cada participante.

Las clases de una hora son tres veces por semana durante seis semanas y han sido concebidas para que sean relajantes y agradables.

Cómo empezar

Para comprar el libro de *Camine con gusto*, visite www.afstore.org o llame al **800-283-7800**.

Para mayor información sobre las clases de *Camine con gusto* en su área, comuníquese con la oficina local de la Arthritis Foundation. Visite www.arthritis.org/espanol o llame al **800-283-7800** para encontrar la oficina más cercana.

“Cuando empecé el programa, temía caminar distancias muy largas debido al dolor de rodillas. Pero *Camine con gusto* me ayudó a empezar despacio y a aumentar gradualmente. Ahora tengo total confianza en mi capacidad de caminar con facilidad, sin hacer que mi artritis empeore.”

– Participante de *Camine con gusto*



Este libro se basa en el programa de la Arthritis Foundation y le sirve a cualquier persona con artritis que desee mejorar su capacidad física en general. Para mayor información o para comprarlo, visite www.afstore.org.