

Para ser parte de la comunidad de *Camine con gusto* en la red, visite [www.arthritis.org/wwe](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.afstore.org).