Haga que su rutina sea variada.

Hágala divertida en compañía de familiares y amigos.

Por las mañanas, salga a andar en bicicleta con sus nietos. Después, camine durante 10 minutos en compañía de algún familiar después de cenar. Cualquiera que sea la actividad que realice, enfóquese en que su objetivo sea realizar al menos 30 minutos diarios de ejercicio moderado durante tres o más días a la semana.

Un programa regular de ejercicio moderado debe facilitarle la realización de todo tipo de actividades diarias que le ayudarán a cuidar de su familia. De hecho, debe empezar a notar mejoras en su artritis en tan solo cuatro a seis semanas.

Si no permite que la artritis lo venza ahora, lo más probable es que tampoco lo vencerá en etapas posteriores de su vida.

Para más información llame al
1-800-568-4045
o visítenos en
www.arthritis.org/espanol

GOOD MORNING ARTHRITIS.

YOU WON'T BEAT ME TODAY!

Don't let arthritis stop you! Moderate exercise can help.

Recent studies show that moderate exercise helps people with arthritis feel better by improving your mood, increasing your energy, and improving your ability to take care of and provide for your family.

What types of exercise are best?

For people with arthritis, low-impact activities at a moderate pace – like walking, riding a bicycle and swimming – are best. Any activity that increases your heart rate or breathing without putting extra stress on your joints can be good. Have your friends or family join in on the fun by exercising with you.

How much exercise should you do?

Moderate exercise, that is exercise that increases your heart rate or breathing, should be done 30 minutes a day for at least three days a week. You can even exercise 10 minutes at a time, three times a day.

You may hurt a little at first when you start exercising, but most people who stick with a program of regular exercise begin to feel better within four to six weeks.

Good Morning Arthritis. You Won't Beat Me Today!

For more information, call 1-800-568-4045 or visit www.arthritis.org/espanol.

A MESSAGE FROM

BUENOS DÍAS, ARTRITIS.

¡NO ME VENCERÁS EL DÍA DE HOY!

Un mensaje de
The Department of Health & Human Services
(El Departamento de Salud y Servicios Humanos)

The Centers for Disease Control and Prevention
(Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades)

The Arthritis Foundation (La Fundación de la Artritis)

Buenos días, artritis.

¡No me vencerás el día de hoy!

¡No deje que la artritis lo detenga! La actividad física moderada puede ayudarle.

Como muchos de los 2.6 millones de hispanos que padecen de artritis, con toda seguridad usted debe haber probado todo tipo de cosas para vencer a la artritis.

Hay estudios que demuestran que el realizar ejercicio de manera regular puede contribuir al control de la artritis. Por muchos años era una creencia común que la gente con artritis debía descansar para evitar dañar sus articulaciones. De hecho, resulta ser todo lo contrario. Estudios recientes demuestran que el ejercicio moderado ayuda de muchas maneras a que las personas que padecen artritis se sientan mejor.

El ejercicio regular y moderado puede ayudarle a:

- Mejorar su estado de ánimo y a sentirse más al control.
- Moverse más fácilmente y a realizar un mayor número de actividades con sus amigos y seres queridos.
- Sentirse con más energía y a pensar de manera más positiva sobre sí mismo.
- Mejorar su capacidad para cuidar de su familia y ocuparse de ella.

Si siente dolor en las articulaciones podría no tener ganas de hacer ejercicio; sin embargo, la falta de ejercicio puede dificultarle el movimiento así como hacer que se sienta cansado más rápidamente - lo que le impide realizar las actividades que le gustan, tales como cuidar a su familia.

Puede sentir un poco de dolor al comenzar a hacer ejercicio, en especial si no está acostumbrado a ello. Pero la mayoría de las personas que siguen un programa de ejercicio regular, comienzan a sentirse mejor después de un periodo de cuatro a seis semanas.

¿Qué tipo de ejercicio es el mejor?

Para la gente que padece de artritis, las actividades de bajo impacto a un paso moderado -como por ejemplo caminar, andar en bicicleta y nadar - son las más recomendables. Cualquier actividad que incremente su frecuencia cardiaca o respiratoria, sin ejercer una presión extra en sus articulaciones, puede ser benéfica. Pídales a sus amigos o familiares que se diviertan haciendo ejercicio con usted.

¿Cuánto ejercicio debe realizar?

El ejercicio moderado, es decir el ejercicio que incrementa su frecuencia cardiaca o respiratoria, debe realizarse durante 30 minutos al día, al menos tres días a la semana. Incluso puede hacer 10 minutos de ejercicio tres veces al día.

Comience con lentitud.

Haga un calentamiento seguido de enfriamiento.

Si ha pasado un tiempo desde la última vez que hizo ejercicio de manera regular, vaya con calma. Comience con 10 ó 15 minutos por sesión. Déjese guiar por su cuerpo. Si no puede mantener una conversación o si siente un dolor agudo al hacer ejercicio, es muy probable que esté realizando más de lo que puede hacer.

Dele a su cuerpo la oportunidad de calentarse y posteriormente de enfriarse. Por ejemplo, comience y termine una caminata con 5 minutos caminando a menor velocidad.