

Kit de Herramientas para el Formato Mejorado Autodirigido



ÍNDICE

Introducción al Kit de herramientas para el formato mejorado autodirigido de Camine Con Gusto1

¡Preparados! ¡Listos! ¡Ya! Descripción general2

Preguntas frecuentes sobre Camine Con Gusto4

Serie de correos electrónicos de interacción semanal7

Métodos de compra y distribución de la guía.....20

Márketing.....22

Recursos adicionales24

Apéndice 1 – COVID-19/Recursos de seguridad.....26



Introducción al Kit de herramientas para el formato mejorado autodirigido de Camine Con Gusto

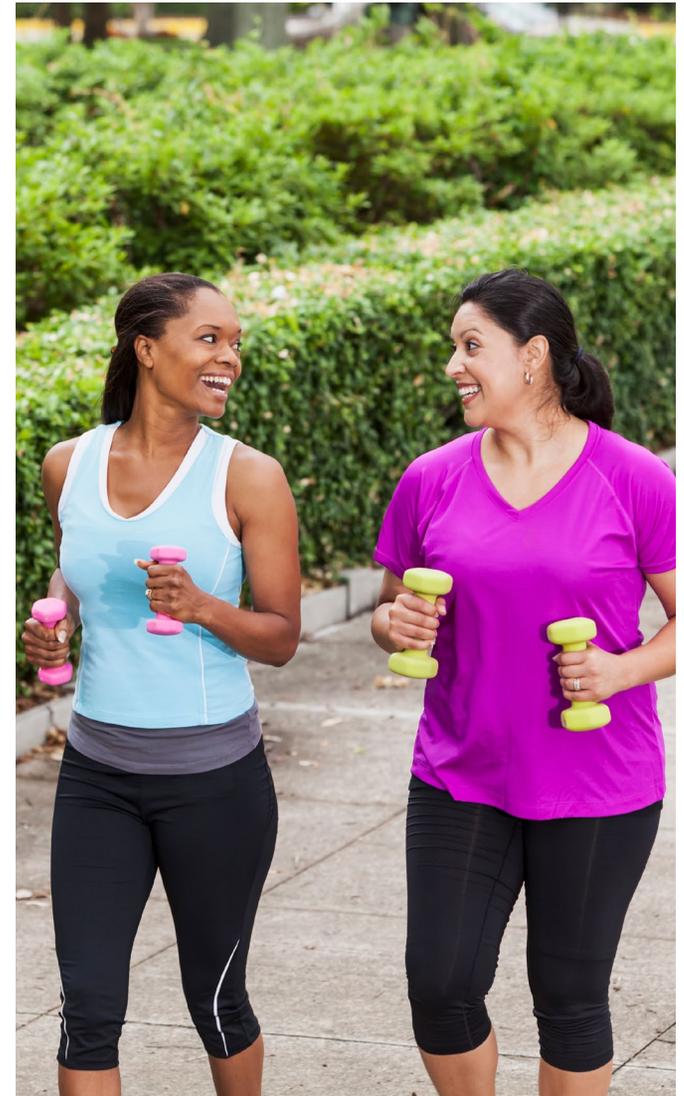
Este kit lo ayudará a dirigir el formato mejorado autodirigido del programa Camine Con Gusto. Se ha demostrado que el programa Camine Con Gusto de seis semanas de la Arthritis Foundation reduce el dolor de la artritis y mejora la salud en general. Puede enseñarles a los participantes cómo hacer que la actividad física forme parte de sus vidas cotidianas de manera segura. El programa incluye una guía y un calendario de caminatas para que los participantes se muevan con seguridad hacia una mejor salud. Además, existen herramientas para ayudar a los participantes a mantenerse motivados y superar obstáculos.

Con el formato mejorado autodirigido del programa Camine Con Gusto, un grupo de participantes comenzará y terminará la sesión de seis semanas al mismo tiempo. El líder del programa compartirá recordatorios y actualizaciones regulares y brindará oportunidades para interactuar a través del correo electrónico, redes sociales, tableros de mensajes, mensajes de texto y llamadas telefónicas/videollamadas. Puede innovar con su entrega de comunicación, pero no agregar, cambiar ni eliminar ningún componente del programa.

Se ha demostrado que Camine Con Gusto:

- Reduce el dolor y las molestias de la artritis
- Mejora el equilibrio, la fuerza y el ritmo de la marcha
- Aumenta la confianza en su capacidad para ser físicamente activo
- Mejora la salud en general

Puede utilizar este kit de herramientas para coordinar un formato mejorado autodirigido del programa Camine Con Gusto para sus compañeros de trabajo, familiares, amigos y vecinos. El kit de herramientas y el programa incluyen todo lo necesario para desarrollar un plan de caminata, mantener a su equipo motivado, compartir formas de controlar el dolor y proporcionar consejos de seguridad para el ejercicio.



¡PREPARADOS!
¡LISTOS!
¡YA!

Descripción general

espanol.arthritis.org

¡Preparados!

- ✓ Lea las preguntas frecuentes del programa en este kit de herramientas y revise los recursos para líderes en línea en www.arthritis.org/WWE.
- ✓ Reclute a su equipo:
 - Contáctese con sus compañeros de trabajo, familiares, amigos, vecinos y otros miembros de la comunidad para que se sumen a la diversión. Utilice la plantilla de volantes para compartir por correo electrónico y a través de publicaciones en redes sociales.
- ✓ Pida las guías Camine Con Gusto (o la versión en español de Camine Con Gusto) en www.AFStore.org. El libro para participantes cuesta \$11.95 + envío.

¡Listos!

- ✓ Seleccione sus fechas. Elija una fecha de inicio y finalización para el programa de seis semanas. Los participantes se comprometen a caminar al menos tres veces por semana.
- ✓ Si es necesario, tome un par de zapatos resistentes para caminar, calcetines de calidad y ropa de entrenamiento cómoda.
- ✓ Elija sitios para caminatas grupales opcionales.

¡Ya!

- ✓ ¡A caminar!
- ✓ Envíe su primera comunicación: correo electrónico, texto grupal o publicación en redes sociales.
- ✓ Manténgase en contacto. Comparta un mensaje instructivo semanalmente
- ✓ ¡Que sea divertido! Las videoconferencias pueden ofrecer oportunidades para conectarse y compartir actualizaciones. ¡Comparta fotos y videos de sus caminatas y publique sonrisas de entrenamiento!

Preguntas frecuentes sobre Camine Con Gusto

¿Qué es el programa Camine Con Gusto?

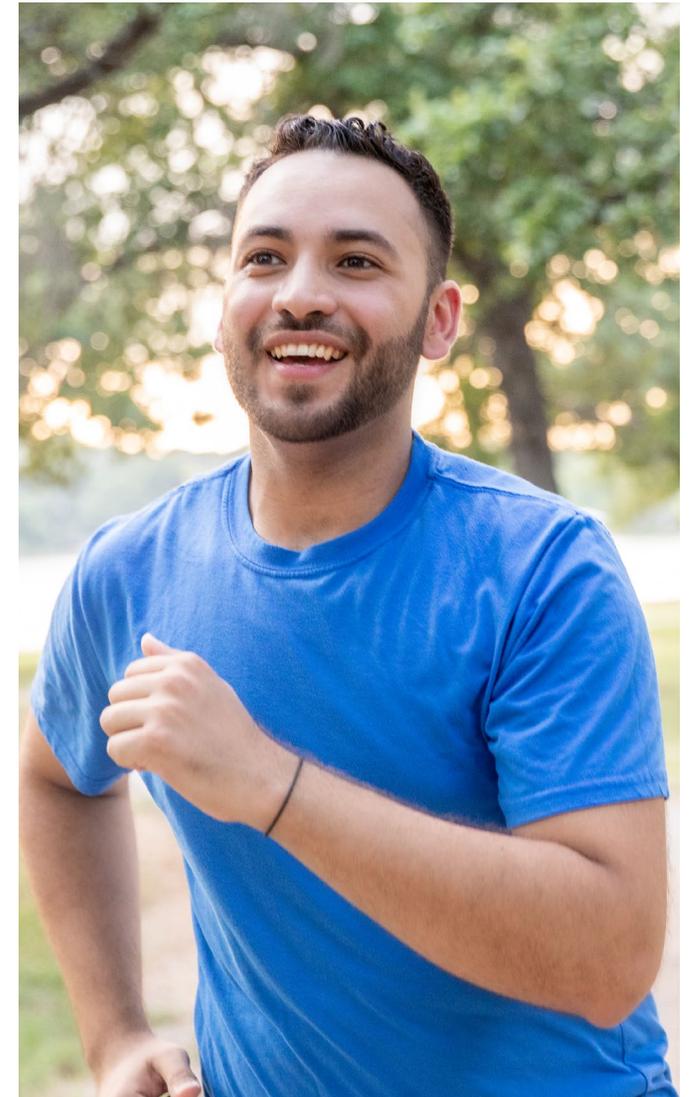
El programa Camine Con Gusto de la Arthritis Foundation es un programa educativo comunitario de ejercicio físico y autocontrol. Si bien las caminatas son la actividad principal, Camine Con Gusto es un programa con distintos componentes que también incluye educación para la salud, ejercicios de fortalecimiento y estiramiento, y estrategias motivacionales. Hay tres formatos de programas:

- **Grupal:** Las 18 sesiones están dirigidas por un líder en persona certificado por la Arthritis Foundation.
- **Autodirigido:** Un participante utiliza la guía Camine Con Gusto para completar el programa de seis semanas por su cuenta.
- **Mejorado autodirigido:** Un grupo de participantes comienza y termina el programa de seis semanas al mismo tiempo. Un líder designado coordina la comunicación para garantizar que los participantes estén organizados y motivados para completar el programa. Se proporciona un kit de herramientas detallado.

¿Cuáles son las metas y objetivos del programa?

Las metas generales del programa Camine Con Gusto son:

- Promover la educación sobre la actividad física para adultos con artritis.
- Promover la educación sobre el autocontrol de la artritis y caminar de manera segura y cómoda.
- Alentar a los participantes a continuar su programa de caminata y explorar otros programas de ejercicio y autocontrol que ofrecen beneficios comprobados para los adultos con artritis.



Durante el programa de seis semanas, los participantes:

- Comprenderán los conceptos básicos sobre la artritis y la relación entre la artritis, el ejercicio y el alivio del dolor.
- Harán ejercicio de forma segura y cómoda.
- Emplearán métodos para que caminar sea divertido.
- Harán un plan de caminata personal con metas realistas para mejorar la condición física.
- Obtendrán consejos y recursos para ayudar a superar barreras y continuar siendo físicamente activos.
- Conocerán otros programas y recursos que pueden ayudar a mantener la caminata y probarán otra actividad física.

¿Quiénes deberían participar en el programa?

Camina Con Gusto es para adultos con artritis que quieren ser más activos físicamente. El programa también es para adultos sin artritis, particularmente aquellos con diabetes, enfermedades cardíacas u otras enfermedades crónicas que deseen ser más activos físicamente. El único requisito es poder permanecer de pie durante al menos 10 minutos sin mayor dolor..

¿Cuáles son las partes y actividades del programa?

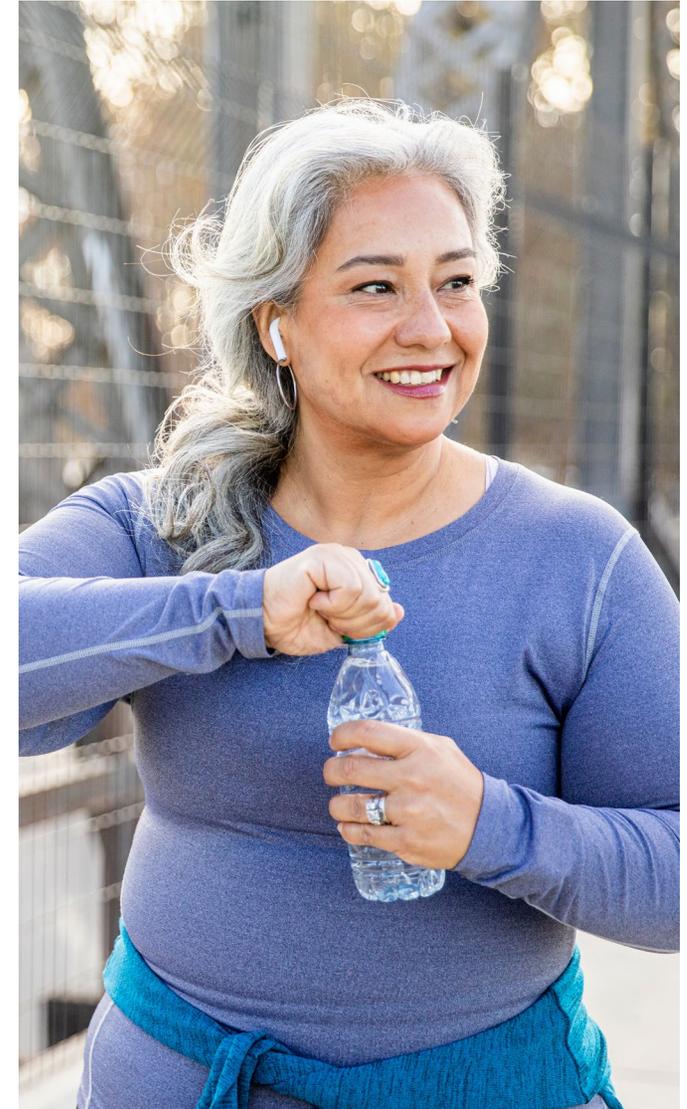
Caminar

Los participantes caminan a su propio ritmo durante 10 a 35 minutos.

Información sobre educación para la salud

Todos los participantes reciben la guía Camina Con Gusto con información sobre cómo prepararse para caminar, comenzar a caminar y mantenerse motivado para continuar caminando.

La guía también proporciona información básica sobre la artritis, el control del dolor y la rigidez, la ropa y el equipo adecuados, el autocontrol para detectar problemas físicos, las precauciones de seguridad y cómo anticipar y superar las barreras para estar físicamente activo.



Ejercicios de fortalecimiento y estiramiento

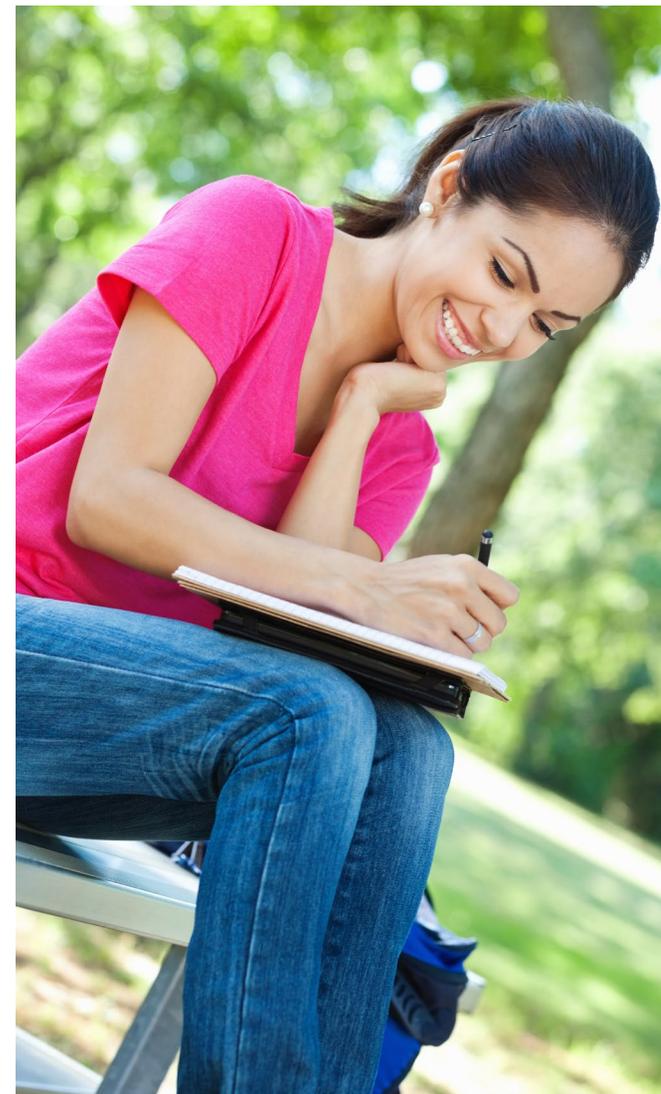
Se anima a los participantes a hacer ejercicios de estiramiento antes de caminar y ejercicios de fortalecimiento dos veces por semana. La guía Camine Con Gusto incluye instrucciones para ejercicios de estiramiento y fortalecimiento. Los participantes también pueden acceder a videos de estos ejercicios en el sitio web Camine Con Gusto de la Arthritis Foundation.

Consejos y herramientas de motivación

La guía Camine Con Gusto incluye autoevaluaciones, un contrato de seis semanas y formularios para el diario de caminata. Ayuda a los participantes a identificar sus necesidades e intereses, establecer metas y recompensas y hacer un seguimiento de su progreso. Cada capítulo de la guía también contiene consejos motivacionales. También hay un componente de apoyo en línea a disposición de los participantes. El sitio web Camine Con Gusto de la Arthritis Foundation ofrece muchas herramientas en línea. Los participantes pueden completar su contrato del programa, establecer puntos de inicio y finalización, hacer autoevaluaciones y comparar puntajes de otras evaluaciones. Los participantes también pueden registrar actividades, revisar su progreso y actualizar sus metas a través del contrato en línea.

¿Cuál es la duración/plazo del programa?

Camine Con Gusto es un programa de seis semanas. El programa Grupal tiene tres sesiones por semana durante seis semanas. Se anima a los participantes que completen los formatos autodirigido y mejorado autodirigido a caminar al menos tres veces por semana.



SERIE DE CORREOS ELECTRÓNICOS DE INTERACCIÓN SEMANAL

espanol.arthritis.org

Serie de correos electrónicos de interacción

Los siguientes materiales de comunicación están diseñados para distribuirse semanalmente a los participantes del programa. La serie puede actualizarse para incluir información local. Sin embargo, la información específica del programa no debe cambiarse. Tenga en cuenta que los líderes también pueden publicar estos mensajes en un foro de discusión o en las redes sociales. Agradecemos especialmente al Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Oregon por crear la siguiente serie. Se desarrolló una serie de videos opcionales y complementarios para acompañar la serie de correos electrónicos. Puede encontrar más información sobre la serie de videos en el Apéndice 2 de este documento.

Correo Electrónico de Bienvenida:

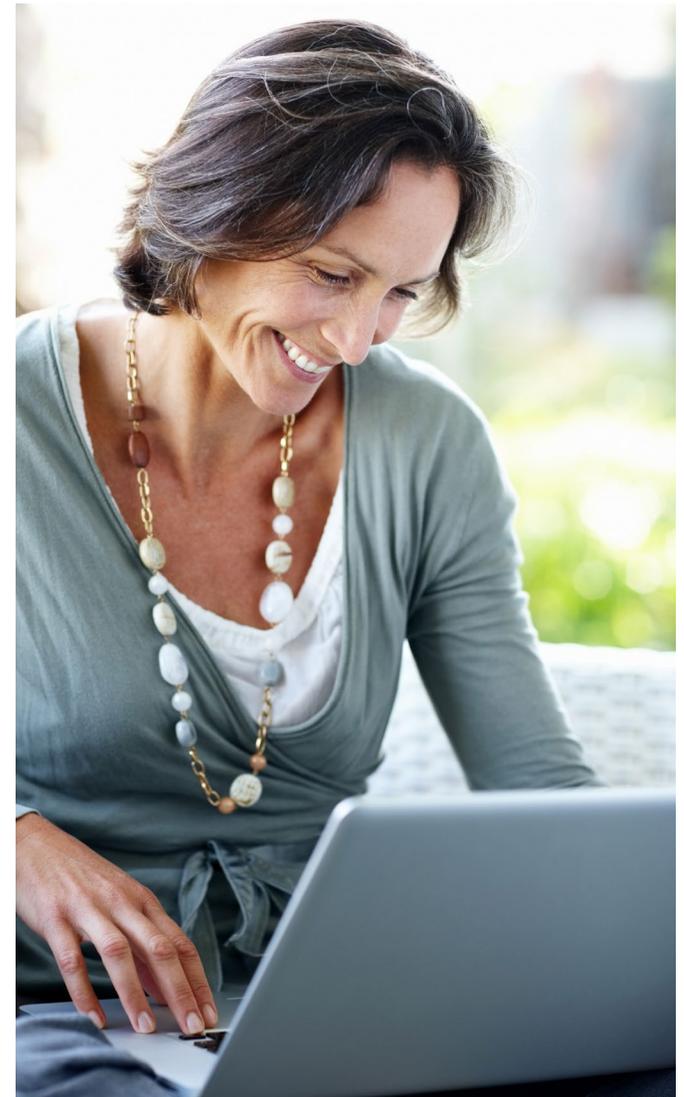
¡Gracias por unirse a Camine Con Gusto! Participar en el programa de fitness Camine Con Gusto lo ayuda a reducir el dolor y a mejorar su salud. Este programa probado proporciona técnicas para elaborar y mantener un programa de caminata exitoso y fue creado por expertos de la Arthritis Foundation.

Encontrará recursos útiles de Camine Con Gusto disponibles en línea:

- ¿Está mal de la cadera? ¿Artritis en la rodilla? Consulte Su solución de ejercicio para ver modificaciones personalizadas del ejercicio solo para usted.
- Los seminarios web de la Arthritis Foundation proporcionan información y conocimientos de las personas que viven con la enfermedad, y de expertos en una variedad de campos relacionados con la artritis.
- El sitio web de la Arthritis Foundation contiene una gran cantidad de herramientas y recursos en línea.

¡Estamos muy contentos de que se haya unido a este programa! Háganos saber si tiene alguna pregunta o inquietud.

Su nombre aquí



Concéntrese en por qué seguir el programa Camine Con Gusto/introducción al programa

***Adjuntos:** Asegúrese de incluir información sobre la artritis (pósteres de conferencias)

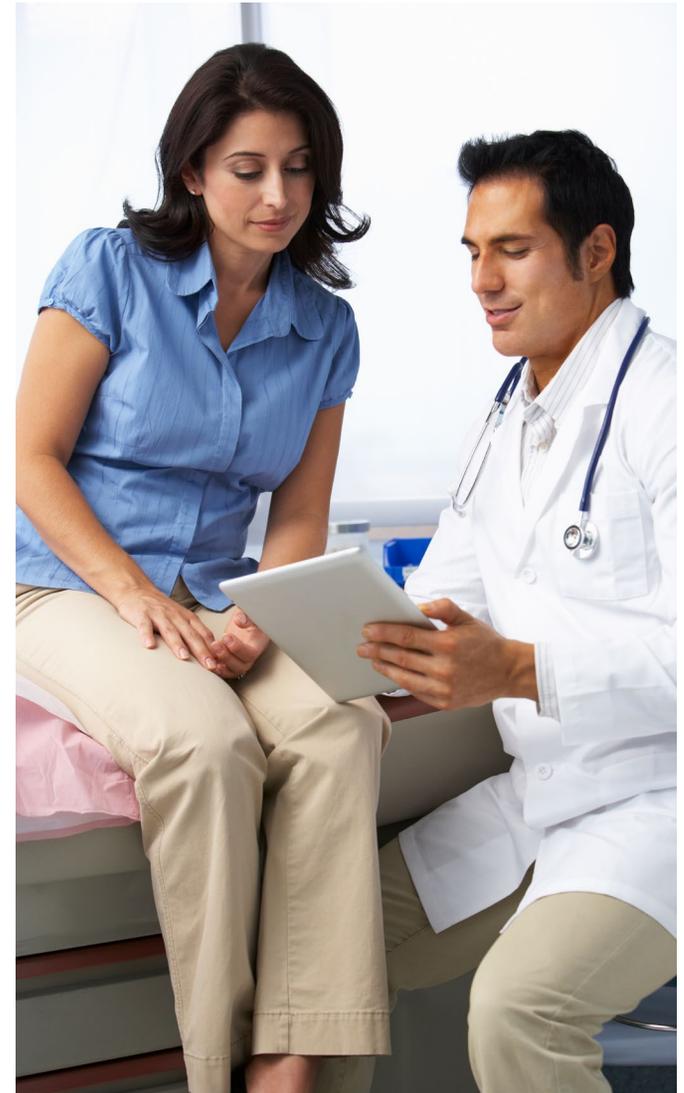
¡Su programa Camine Con Gusto comienza HOY! ¡Bienvenido! Le enviaremos actualizaciones semanales, recursos, información y “conferencias”. Estos correos electrónicos están diseñados para acompañar sus esfuerzos personales y garantizar que se mantenga en el buen camino con la guía Camine Con Gusto. Estamos aquí para ayudarlo a progresar en su conocimiento y actividad física.

¿Por Qué Caminar?

- Caminar es simple, económico y seguro para todas las edades y habilidades.
- Es flexible: puede caminar solo, en grupo, con un amigo o una mascota.
- Es fácil hacer un seguimiento.
- ¡Cada minuto de caminata cuenta!
- Caminar tiene muchos beneficios para la salud.

¿Sabía Que... La Actividad Física es el Analgésico Natural

- Caminar es una de las formas más seguras de actividad física para ayudar a controlar el dolor para las personas que tienen artritis y otras enfermedades crónicas.
- Caminar reduce la rigidez causada por muchas formas de artritis, mientras que tiene un impacto relativamente bajo en las articulaciones.
- Camine Con Gusto es un programa basado en evidencias avalado por la Arthritis Foundation y reconocido por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



Tarea: ¡Prepárese Para Moverse!

- Si lo tiene, lea el Capítulo Uno de su guía Camine Con Gusto.
- Empiece a pensar en dónde, cuándo y con quién caminará.
- Comience a planificar ahora si necesita cualquier equipo (zapatos, calcetines, botella de agua, podómetro o aplicación de seguimiento de pasos).

¡Me alegra que se haya unido a este programa!

Háganos saber si tiene alguna pregunta,

Su nombre aquí



Concéntrese en el patrón de caminata de 5 pasos y el libro

***Asegúrese de incluir los adjuntos:** Patrón de caminata de 5 pasos; lista de verificación de zapatos, calcetines y ropa; y póster Elija la superficie adecuada.

Esperemos que ahora tenga su guía Camine Con Gusto y haya comenzado a leerla. El libro es un recurso EXCELENTE diseñado específicamente para adultos con artritis u otras enfermedades crónicas. (También suele ser útil si la actividad física es algo nuevo para usted).

Qué Hacer y Leer Esta Semana:

- Haga la autoevaluación del punto de partida en las páginas 14-15
- Si tiene artritis, asegúrese de leer el Capítulo 2. Hay información adicional de la Arthritis Foundation en <https://espanol.arthritis.org/>
- Mire el video de la [Semana 2 de Camine Con Gusto](#).
- ¡Consulte el Capítulo 3 y los recursos adjuntos para obtener más ayuda!

El Patrón de Caminata de 5 Pasos:

- Sigamos adelante en su libro para aprender una estrategia clave de Camine Con Gusto: el patrón de caminata de 5 pasos (páginas 100-104). Esto es fundamental para el programa.
 1. **PRECALENTAMIENTO:** Comience sus caminatas con un ritmo más lento durante 3-5 minutos para precalentar.
 2. **ESTIRAMIENTO SUAVE:** Tómese tiempo para estirar (encontrará instrucciones a partir de la página 150).
 3. **CAMINATA:** Establezca un objetivo/meta para cada caminata (puede basarse en el tiempo o en la distancia).
 4. **ENFRIAMIENTO:** Una vez que haya alcanzado su objetivo, reduzca el ritmo durante 3-5 minutos para recuperarse.
 5. **VUELVA A ESTIRAR:** ¡Tómese tiempo para hacerlo! Repita los estiramientos iniciales y manténgalos por más tiempo (30-45 segundos).



Semana 2 continuado



¡Inténtelo esta semana! Convierta el patrón de caminata de 5 pasos en un hábito para que los precalentamientos, enfriamientos y estiramientos no se pierdan. Si se toma el tiempo para invertir en su bienestar a través de estrategias adecuadas para caminar, tendrá un mayor éxito con menos dolor.

¡Tome sus zapatos y salga a caminar!

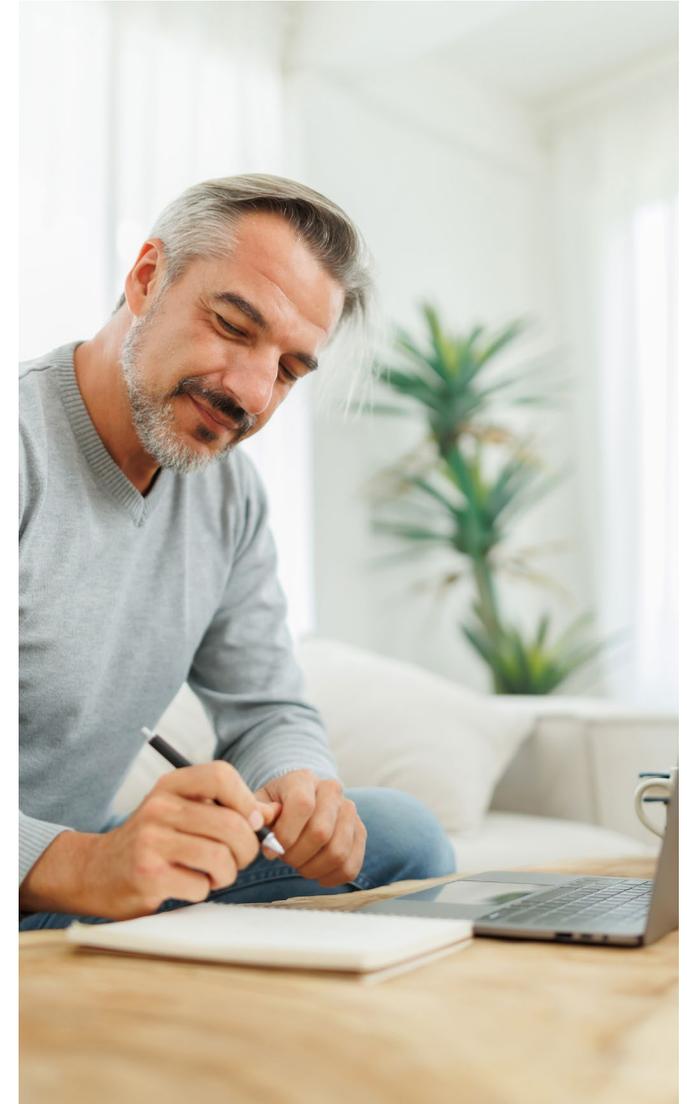
Su nombre aquí

Contrato personal y seguimiento

Si ha estado leyendo su libro, es posible que esté un paso adelante en el tema del correo electrónico de esta semana: el establecimiento de metas. Sabemos que establecer metas no es la tarea más agradable, pero es importante. Ha leído hasta aquí, así que ¿por qué no continuar y hacer un seguimiento de su actividad? Después de todo, si no sabe adónde se dirige, ¿cómo sabrá cuándo ha llegado?

Cree un Contrato y Comience el Seguimiento

- Pasos sencillos para crear un contrato/meta ... (a partir de la página 60 se proporciona un contrato en blanco y páginas de diario).
 1. Haga un contrato consigo mismo – escriba sus metas. Complete los espacios en blanco del contrato en su libro (página 60.)
 2. Lleve registros. Un calendario, un bloc de notas o una nota adhesiva, un dispositivo portátil de seguimiento de actividad o una aplicación móvil funcionarán, si lo usa (página 61).
 3. Utilice herramientas de automedición para comprobar su progreso. Haga un seguimiento de lo que más le importa: ¿Pasos? ¿Minutos? ¿Frecuencia cardíaca? ¿Nivel de energía? ¿Nivel de esfuerzo? ¿Respiración? Es su elección.
 4. Revise su plan cada semana. Apunte algunas cosas al final de cada semana. Califique cómo se siente, su progreso al caminar y los resultados de la prueba de aptitud física. Puede revisar metas o planes, si es necesario.
 5. Decida cómo recompensarse por apegarse a ellos. Piense en algo simple, divertido y significativo. Trate de no recompensarse con alimentos poco saludables. Puntos extras por recompensarse con algo que promueva sus metas de fitness (mochila, botella de agua, zapatos nuevos para caminar, etc.).



- El modelo de contrato y la hoja de trabajo de seguimiento/diario se encuentran en las páginas 58 y 59.
- Piense en objetivos SMART (específicos, medibles, alcanzables, relevantes, basados en el tiempo).
- Aplique el principio FITT para mantener su objetivo específico:
 - o Frecuencia, intensidad, tiempo, tipo (vea las páginas 44-47).

Prueba de Aptitude Física de Mitad de Programa:

Esta semana llega a la mitad de su programa Camine Con Gusto. Pruebe medir su nivel de aptitud física con las opciones de las páginas 115-118:

1. Mida la distancia que puede caminar durante un período determinado.
2. Camine una distancia específica y vea cuánto tiempo le lleva.
3. Mida su frecuencia cardíaca después de haber caminado durante cierto tiempo.

¡Puede realizar la misma medición al final de las seis semanas y ver cómo ha mejorado!

Este es su programa. ¡Personalícelo para satisfacer sus necesidades! Comuníquese si tiene preguntas o inquietudes. Y asegúrese de mirar el video de la Semana 3 de Camine Con Gusto y consular los muchos recursos en [el sitio web](#) de la Arthritis Foundation.

Con salud,
Su nombre aquí

Ejercicios de Fortalecimiento y Estiramiento

*Asegúrese de adjuntar las guías de estiramiento y fortalecimiento, así como las hojas de trabajo a este correo electrónico (pósteres de conferencias).

¡Ya ha completado más de la mitad del programa Camine Con Gusto! ¡Felicitaciones! Es probable que haya estado haciendo estiramientos para acompañar cada una de sus caminatas; sin embargo, esta semana proporcionamos algunos recursos más para asegurarnos de que esté estirando correctamente. Además, es hora de comenzar los ejercicios de fortalecimiento si aún no lo ha hecho. Siga leyendo y lea los archivos adjuntos para obtener más información.

Estiramientos:

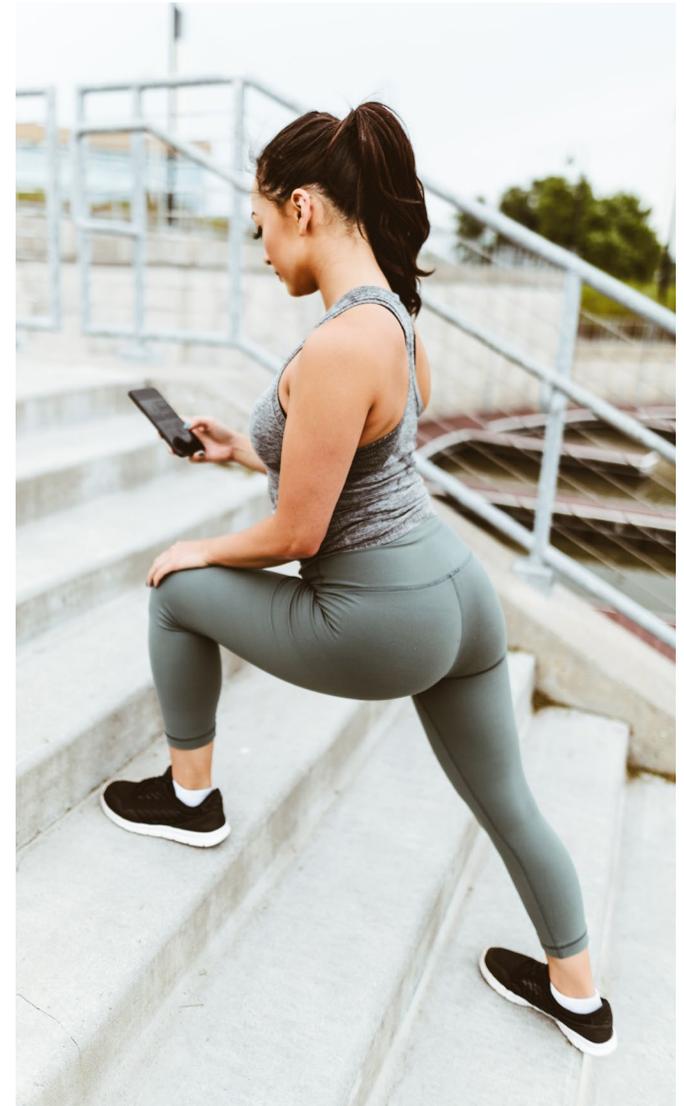
La guía adjunta y el Apéndice B en su libro proporcionarán gráficos e instrucciones. Aquí está el enlace al [video de la Semana 4 de Camine Con Gusto](#) que incluye los estiramientos. ¡Practique mientras lo mira!

- Estiramiento de pantorrilla con pierna estirada
- Estiramiento de isquiotibiales (sentado)
- Estiramiento de flexores de cadera/cuádriceps (sentado)
- Estiramiento de la banda iliotibial
- Estiramiento de pantorrilla con pierna flexionada
- Estiramiento de la parte delantera de la pantorrilla/dedos de los pies

Fortalecimiento:

La guía adjunta y el Apéndice B en su libro proporcionarán gráficos e instrucciones. Aquí está el enlace para ver videos de cada ejercicio. No se limite a mirar...

¡Pruébelo!



- Elevación de la pierna hacia atrás
- Elevaciones de talón y dedos de los pies (sentado)
- Minisentadillas
- Cuádriceps (sentado) (acostado boca arriba)

Consejos Generales:

- Si tiene problemas de equilibrio, haga estos ejercicios sentado, en lugar de hacerlos de pie.
- Estire suavemente hasta que sienta tensión; luego mantenga esa posición durante 30 segundos de cada lado (sin rebotar).
- No contenga la respiración; asegúrese de respirar uniformemente.
- Practique siempre una buena mecánica corporal para caminar y hacer ejercicio:
 - **Mantenga la cabeza en alto.**
 - **Hombros:** relajados pero no encorvados.
 - **Pulmones:** respire hondo desde el diafragma.
 - **Estómago:** apriete un poco los músculos.
 - **Brazos:** balancéelos con naturalidad y facilidad, en sentido contrario a las piernas.
 - **Manos:** no las apriete; relájelas.
 - **Piernas:** dé pasos regulares y naturales (no demasiado largos).

¡Ya lo tiene! ¡A por ello esta semana! Trate de mejorar su tiempo de estiramiento y agregue ejercicios de fortalecimiento.

Con salud,
Su nombre aquí

Semana 5

Superar & Anticipar Barreras

***Adjuntos:** Póster de conferencia Afrontar el dolor

¡Bienvenido a la Semana 5!

Esta semana nos enfocamos en la información y recursos del Capítulo 4, "Anticipar y superar barreras". Sumerjémonos en lo básico primero.

Técnica para Hacer Frente al Dolor y las Molestias

Camine Con Gusto promueve una estrategia de resolución de problemas de 3 pasos:

1. Concéntrese en el problema que más le preocupa.
2. Pregúntese: "¿Qué podría estar causando este problema?"
3. Pruebe diferentes soluciones.

Es mejor centrarse en UN solo problema a la vez. Luego, utilice su libro como recurso para encontrar y probar varias soluciones.

Recursos en su Libro

Página 34: Revise el ejercicio Qué hacer y qué no hacer del Capítulo 2.

Páginas 71-78: Encontrará estrategias específicas como usar calor/frío, automasajes, cambiar el pensamiento motivacional, usar un bastón, etc.

Página 74: Use como guía la regla del dolor a las dos horas.

Páginas 78-95: Encontrará dificultades comunes que pueden impedirle alcanzar sus metas y nuevas formas de pensar en superar esas dificultades.

Página 124: Problemas comunes y qué hacer (calambres en la pantorrilla, dolor en las espinillas/rodillas, etc.).

Habrá problemas. Tendrá obstáculos a lo largo de su viaje. Utilice estas guías y recursos como ayuda para encontrar soluciones. Revise el [video de la Semana 5 de Camine Con Gusto](#). Sobre todo, consulte siempre con su equipo de atención médica para asegurarse de que una estrategia sea adecuada para usted.

¡Manténgase en movimiento!

Su nombre aquí



Herramientas & Recursos

Es nuestra última semana del programa de seis semanas Camine Con Gusto. ¡Felicitaciones por seguir adelante!

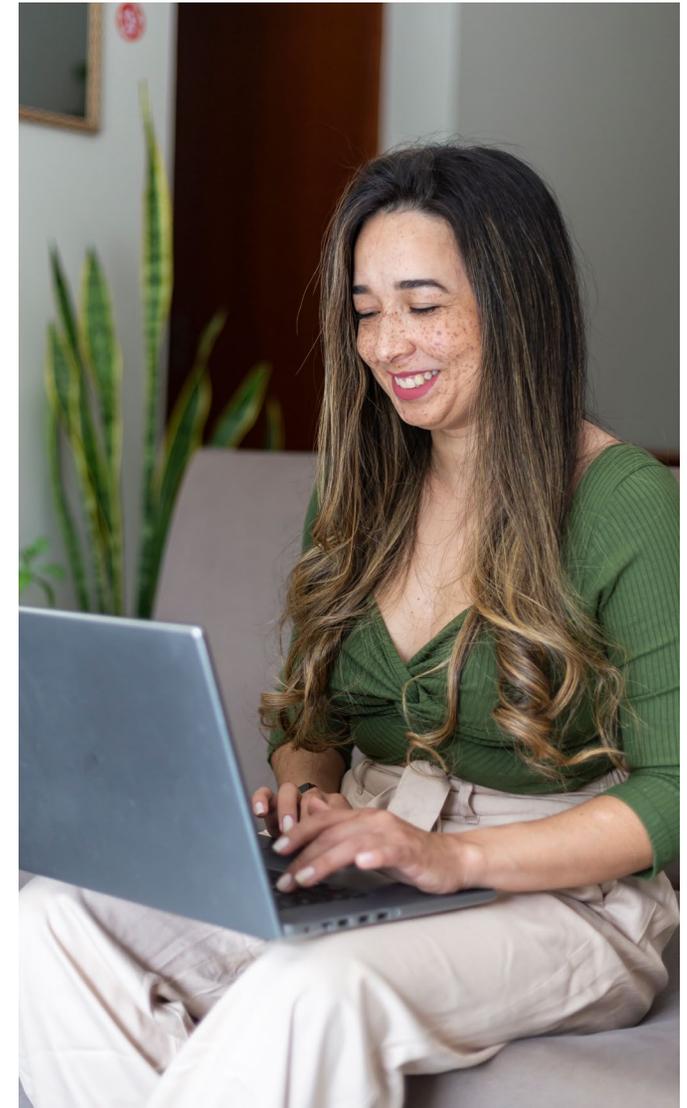
Si aún no lo ha hecho, consulte los recursos en línea de la Arthritis Foundation.

1. Mire el [video de la Semana 6 de Camine Con Gusto](#).
2. Únase a un grupo de conexión de Live Yes! en connectgroups.arthritis.org. Encontrará grupos locales y en línea para compartir sus experiencias y consejos de salud, y obtener comentarios sobre el programa.
3. Consulte la [Línea de Ayuda de la Arthritis Foundation](#) para obtener apoyo individualizado, incluido apoyo de salud mental, ayuda con el acceso a la atención y más.
4. Use [Su solución de ejercicio](#) para modificaciones de ejercicio personalizadas basadas específicamente en SU artritis y SU preferencia de ejercicios. Esta herramienta tiene más de 4,000 variaciones creadas por profesionales médicos, incluidos fisioterapeutas.
5. ¡En la sección Camine Con Gusto, [mire los videos de ejercicios de estiramiento y fortalecimiento](#)!

¡Hay demasiados recursos para enumerarlos aquí; visite el sitio y haga clic para ver qué puede ayudarlo!

La próxima semana, le enviaremos por correo electrónico un enlace a nuestra evaluación y algunos recursos para ayudarlo a seguir adelante después de Camine Con Gusto.

Con salud,
Su nombre aquí



Después del Programa: Evaluación y Formas de Continuar

Gracias por unirse al programa Camine Con Gusto y felicitaciones. Esperamos que lo haya alentado y apoyado en sus esfuerzos por ser más activo físicamente con menos dolor.

Opcional — Evaluación del Programa

No podemos ofrecer estos programas sin recopilar datos de evaluación. Es fundamental para que podamos continuar con este programa. Considere tomarse unos minutos para completar la evaluación de la clase en (si corresponde, agregue información de la encuesta aquí).

Guía Camine Con Gusto — Revise el apéndice.

Las organizaciones locales también tienen recursos:

Agregue programas y organizaciones comunitarias locales, incluidos:

Centro de recreación local

Centro para adultos mayores local

Centro comunitario local

Centro de bienestar local

Organizaciones de atención médica, hospitales locales

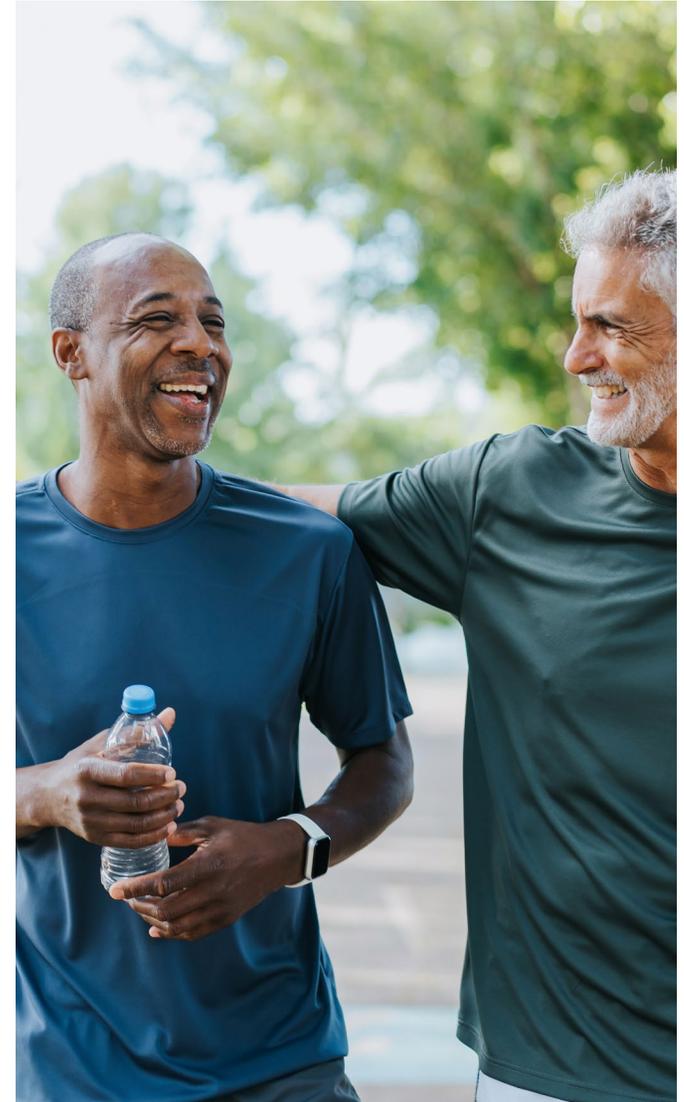
Parques y departamentos de recreación locales

Centro de estudios superiores local

Encuentre un programa que pueda mantener a largo plazo. Tenga a mano su guía Camine Con Gusto como referencia útil. ¡Gracias de nuevo por acompañarnos en este viaje.

Con salud,

Su nombre aquí



MÉTODOS DE COMPRA Y DISTRIBUCIÓN DE LA GUÍA

espanol.arthritis.org

Distribución de la Guía

Dónde Comprar los Libros

Las guías Camine Con Gusto se pueden comprar en www.AFstore.org por \$11.95 + envío (puede haber descuentos disponibles de su organización patrocinadora).

Si necesita pagar los libros con cheque o una factura, comuníquese con Nick Turkas a nturkas@arthritis.org

-O-

Métodos de Distribución

- Compra individual: cada participante es responsable de comprar su propio libro.
- Entrega directa: la organización patrocinadora compra libros y los distribuye en persona o por correo.
- Centro de distribución: la organización patrocinadora compra los libros y los participantes los recogen en una ubicación central.



MARKETING

espanol.arthritis.org

Recursos de Marketing

Existen volantes descargables y personalizables de Camine Con Gusto para llegar a diversos participantes

- [Afroamericano](#) (8.5 x 11)
- [Hispano](#) (8.5 x 11)
- [Caucásico](#) (8.5 x 11)
- [Póster/volante de Camine Con Gusto](#) en el lugar de trabajo de la Arthritis Foundation (11x17)
- [Folleto de Camine Con Gusto](#) en el lugar de trabajo de la Arthritis Foundation (8.5. x 11)

Breve descripción del programa/ calendario

El programa Camine Con Gusto de la Arthritis Foundation está diseñado para ayudar a los adultos que viven con artritis a controlar mejor su dolor y para los adultos sin artritis que desean adoptar las caminas como un hábito regular. Las personas usan la guía Camine Con Gusto para seguir el programa por su cuenta con la asistencia de un líder. Habiéndose demostrado que reduce el dolor y aumenta el equilibrio y el ritmo de la marcha, Camine Con Gusto proporciona a los participantes la información y las herramientas que

necesitan para desarrollar una rutina de ejercicios segura que se ajuste a sus necesidades y objetivos únicos. Para registrarse **(incluya información de registro)**.

Ejemplo de publicaciones en redes sociales

¡Comience un programa de caminata fácil hoy mismo! Inicie un movimiento para el movimiento e invite a familiares, amigos y otras personas.

¿Busca una forma divertida y fácil de sumar más pasos a su día? Eche un vistazo al programa Camine Con Gusto de la Arthritis Foundation. Es una manera fácil de moverse con seguridad. Leerá la guía y caminará tres veces por semana, según su horario. Regístrese aquí – (incluya información de registro).

¡Aléjese del dolor de artritis! Regístrese aquí para obtener su guía y programa de caminata de seis semanas Camine Con Gusto.

Arthritis.org – Anuncio en la Página de Eventos

Para publicar una sesión en la página <https://espanol.arthritis.org/events>, envíe la fecha, la ubicación y los detalles del registro a nturkas@arthritis.org.

RECURSOS ADICIONALES

espanol.arthritis.org

Únase a un Grupo de conexión de Live Yes!

Comience su viaje aquí. Puede conectarse con personas como usted, en forma presencial y en línea. Encuentre personas que entiendan sus desafíos y triunfos, compartan información y se apoyen mutuamente. Obtenga la información y los recursos que necesita. Al unirse tiene la oportunidad de crear un mundo mejor para todos los que tenemos artritis.

Los grupos de conexión de Live Yes! proporcionan conexiones sociales de apoyo y son inclusivos para adultos o padres/tutores de niños que viven con todo tipo de artritis y enfermedades reumáticas. Estos grupos virtuales o presenciales reúnen a las personas para compartir actividades y eventos educativos divertidos, sociales e informativos, centrados en el apoyo mutuo y estrategias positivas de afrontamiento para vivir bien. Ofrecen un lugar de comprensión y motivación tanto para las personas que viven con artritis como para sus seres queridos. Los miembros del grupo se convierten en defensores de sus propios derechos, desarrollan habilidades de autocontrol y aprenden no solo a sobrevivir a la vida con artritis, sino también a prosperar.

Requisitos previos:

- Debe tener una certificación en RCP.
- Debe tener un seguro de responsabilidad profesional, a menos que tenga cobertura de un empleador o centro.

Recursos adicionales

Biblioteca de recursos de la Osteoarthritis Action Alliance - <https://oaaction.unc.edu/resource-library/>

Bienestar en el lugar de trabajo -

Apéndice 1

COVID-19/Recursos de seguridad

Pautas de distanciamiento social e información de seguridad

La mayoría de las órdenes de aislamiento permiten que las personas salgan de casa y realicen actividades al aire libre en solitario, incluida la caminata. Siga las instrucciones de su autoridad de salud local o aprenda a protegerse en <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>:

Practique el distanciamiento social

El distanciamiento social, también llamado “distanciamiento físico”, significa mantener un espacio entre usted y otras personas fuera de casa. Para practicar el distanciamiento social o físico:

- Manténgase al menos a 6 pies (aproximadamente 2 brazos de distancia) de otras personas.
- No se reúna en grupos.
- Manténgase alejado de lugares concurridos y evite las reuniones masivas.

Otras precauciones:

- Lávese las manos antes de salir y tan pronto como llegue a casa.
- Los participantes NO deben hacer ejercicio si tienen fiebre, tos y/o dificultad para respirar.

Consejos generales de seguridad:

- Si convive con otras personas, avíseles cuándo sale y cuándo tiene previsto regresar a casa.
- Si tiene un teléfono móvil, llévelo consigo.
- Evite las calles concurridas.
- Evite las calles y pasarelas con terreno irregular y peligros de tropiezo.
- Si camina temprano en la mañana o tarde en la noche, use ropa de colores llamativos y reflectante.
- Si un dispositivo de movilidad (bastón, andador, andador rollator o bastón de trekking) le resulta útil, úselo en sus caminatas de fitness.