BUENOS DÍAS, ARTRITIS.

HOY, NO NOS VENCERÁS.

Los estudios indican que sólo 30 minutos de ejercicio por día, al menos 5 veces por semana, ayudan a reducir el dolor de la artritis y a aumentar la movilidad. Ya sea que haga ejercicio durante 10 minutos por vez 3 veces al día, o durante 30 minutos consecutivos, en sólo 4 a 6 semanas el ejercicio puede marcar una gran diferencia en la forma en que se siente. Camine, ande en bicicleta, nade o elija un ejercicio que aumente su frecuencia cardíaca. ¡No deje que la artritis le gane! Para obtener más información, llámenos al 1-800-232-4636.

www.cdc.gov/arthritis/espanol/index.htm

CDC
SAFER · HEALTHIER · PEOPLE™

ARTHRITIS FOUNDATION®
Take Control. We Can Help.™