



UN MINUTO DE SALUD CON LOS CDC

No permita que el dolor lo detenga (Don't Let Pain Keep You Down)

La artritis como posible barrera para que los adultos con cardiopatías realicen actividades físicas — Estados Unidos, 2005 y 2007

Recorded: February 24, 2008; posted: February 26, 2009

Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente - segura - saludable.

La actividad física es una parte importante para controlar las enfermedades cardíacas. Un estudio reciente de los CDC determinó que más de la mitad de los adultos con enfermedades cardíacas tienen algún tipo de artritis y no se mantienen físicamente activos por miedo a que les duelan las articulaciones y a empeorar la artritis.

Para poner menos presión en las articulaciones, realice actividades de bajo impacto que a la vez proporcionan un nivel de ejercicio beneficioso para ambas afecciones, como caminar, nadar, andar en bicicleta y otras actividades aeróbicas de bajo impacto, como también programas de ejercicios especiales.

No permita que su afección lo detenga. Consulte a su proveedor de atención médica para elaborar la mejor rutina de ejercicio para usted.

Gracias por sintonizar *Un minuto de salud con los CDC*.

Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español o llame a cualquier hora al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.