Un minuto de salud con los CDC

Quédese sentado y sufra o empiece a moverse

(Sit and Suffer of Move and Mend)

Mes de concientización sobre la artritis — Mayo de 2008

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

Se estima que uno de cada cinco adultos estadounidenses ha recibido un diagnóstico de alguna forma de artritis, y no se conoce una cura para ello. Cuando siente dolor por la artritis, lo último que usted piensa es en hacer ejercicio. Pero de acuerdo con el Director General de Salud, lo mejor que puede hacer cuando le duelan las articulaciones es moverlas. Se ha demostrado que la actividad física moderada es la forma más eficaz de aliviar el dolor, fortalecer las articulaciones y mejorar el uso de las áreas afectadas por la artritis. Caminar puede ser un gran ejercicio. No requiere de equipo especial, excepto un buen par de zapatos, y se puede hacer casi en cualquier lugar y a cualquier hora. Así que no se siente a sufrir. ¡Comience a moverse para aliviarse!

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.

Versión en español aprobada por *CDC Multilingual Services – Order # 6051*