



## **CAMINE CON GUSTO: EL PRIMER PASO PARA MEJORAR SU SALUD**

### **Guía del Líder**

#### **Objetivos de la Lección:**

Después de esta lección los participantes podrán:

- Tener un mejor entendimiento de los beneficios de caminar como una forma de actividad física.
- Familiarizarse con el *Programa de Camine con Gusto*
- Obtener técnicas para desarrollar un programa seguro para caminar

#### **Materiales Necesarios para la Lección**

- *Camine con Gusto*: La hoja principal del Primer Paso para Mejorar su Salud
- *Camine con Gusto*: Evaluaciones del Primer Paso para Mejorar su Salud
- Copias del Instructor del Modelo Básico de Caminata de 5 Etapas y Enseñanza de Estiramientos para Caminar.
- Libro del Participante Camine con Gusto de la Fundación de la Artritis (opcional)
- Información de la Registración para las personas en localidades y/o Programas de Caminar con Gusto auto dirigido.

#### **Instrucciones para la Enseñanza**

- Repasar la información del Modelo Básico de Caminata de 5 Etapas para Caminar y Estiramientos enseñados para caminar. Esta información está disponible en el sitio web en la página de la lección de FCE con permiso de la Fundación de Artritis.
- Si el tiempo lo permite, leer las páginas del 1 a 5 en el libro del participante de la Fundación de Artritis Camine Con Gusto.
- \*Por favor complete y entregue los formularios de Camine Con Gusto: La hoja principal del Primer Paso Para Mejorar su Salud.
- \*Complete y entregue los formularios de Camine con Gusto: Evaluación del Primer Paso Para Mejorar su Salud. Los resultados individuales del condado serán proporcionados a la Facultad del Condado de FCH, si son solicitadas.

**\*Nota:** Al FCH facultad y personal: Si los datos colectados son suficientes, una declaración de impacto del colectivo para esta lección será creada y los participantes que proporcionaron información serán incluidos como colaboradores.

#### **Introducción de Caminar y sus Beneficios**

Caminar es una de las formas de actividad física más simples, baratas y seguras para las personas en todos los niveles y habilidades. Caminar no requiere comprar equipos especiales o membrecías caras en un gimnasio. Es una actividad que se puede completar en su propio tiempo (solo, con una pareja, o un compañero). La intensidad de su caminata es controlada completamente por usted. ¡Aunque el caminar es una forma física simple, los beneficios de caminar están lejos de ser simples!

Hoy vamos a compartir con ustedes los mejores beneficios de caminar como una forma de actividad física para introducirlos al Programa de Camine Con Gusto. Por ultimo las técnicas para desarrollar su propio programa seguro, serán compartidas y ustedes tendrán la oportunidad de practicar las cinco formas de estirarse que son prácticamente beneficiosas para todos los participantes.

Hay varios estudios que apoyan los beneficios de caminar. Este día vamos a compartir unos pocos de estos beneficios.

### **Mejoran la Salud Cardiovascular, Bajan la Presión Sanguínea y el Colesterol.**

La Asociación Americana Del Corazón recomienda ejercicios aeróbicos; como, caminar con una intensidad moderada o vigorosa de 30 minutos al día, cinco días por semana para mantener una buena salud cardiovascular. Para reducir la presión sanguínea y colesterol la Asociación Americana del Corazón recomienda ejercicios aeróbicos tal como; caminar de manera moderada o intensa vigorosa por 40 minutos al día de 3-4 días por semana. No debe de preocuparse si no puedes caminar los 30-40 minutos en una sola vez. Esta es una meta hacia la que pueden trabajar. Ustedes pueden dividir los 30 minutos en dos o tres segmentos de 10-15 minutos durante el día. Los mismos beneficios son alcanzados si caminan los 30 minutos de una sola vez o segmentos más pequeños durante el curso del día.

### **Mantiene su Peso Saludable**

El caminar puede ayudar a mantener un peso saludable. Además el caminar por un periodo extendido diario, por más de 20 minutos a una intensidad moderada puede ayudar con la pérdida de peso; conjuntamente con una dieta apropiada. (Zerastky 2013)

### **Manejar el Dolor**

Caminar es una de las formas de actividad física más segura para ayudar a los participantes a manejar el dolor de artritis u otra condición crónica de salud; siendo que el caminar reduce rigidez causada por muchas formas de artritis mientras tiene relativamente bajo impacto en las coyunturas. (Bernstein 2014)

### **Mejora su Estado de Animo**

Hay varios estudios que demuestran que el caminar como forma de ejercicio es una forma de mejorar su humor, reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Un estudio conducido por un profesor en la Universidad del Estado De California demostró la relación entre el número de pasos tomados en un solo día y reportes propios del humor y niveles de energía. El estudio concluyo que mientras más caminaran los participantes durante el día, ellos reportaban sentir más energía, además se mejoró su estado de ánimo en general, felicidad y auto-estima (Gloady, 2006).

### **Aumenta la Creatividad**

Un estudio reciente publicado por la Asociación Americana de Psicología encontró que el caminar aumentaba la creatividad. Ellos encontraron que las ideas nuevas eran más posibles ser generadas por las personas que caminaban, que aquellos que se quedaban adentro en un escritorio. Los beneficios de caminar para la creatividad estuvieron más altos cuando los participantes del estudio caminaron afuera en un área no llenas de personas, comparado con los que caminaban adentro en un área cerrada.

## Introducción al Artritis (opcional)

(El Instructor le pregunta a la audiencia) ¿En qué parte del cuerpo piensan ustedes cuando escuchan la palabra “artritis”?

Rodillas, caderas, espalda, codos, (todos estos son ejemplos de articulaciones), las partes del cuerpo donde dos huesos se juntan y se mueven. La palabra “artritis” es un término médico que literalmente significa inflamación de las articulaciones o coyunturas, pero la artritis también se refiere a un grupo de más de 100 diferentes enfermedades. La artritis no solo afecta a las articulaciones, a veces otras partes del cuerpo como la piel o el tejido alrededor de la articulación.

Ahora vamos a hablar de algunos factores y cifras de la Artritis

(El instructor pregunta a la audiencia) ¿Quién puede adivinar cuántas personas en los Estados Unidos actualmente tienen artritis?

(El Instructor da la respuesta) Ahora son como 50 millones de americanos que han sido diagnosticados con artritis por profesionales del cuidado de salud. Entonces no es sorpresa que la artritis es la causa número uno de discapacidad y la segunda enfermedad crónica más frecuentemente reportada en los Estados Unidos (seguida por la del Corazón).

(El Instructor pregunta a la audiencia) ¿Puede alguien adivinar la edad que empezaron con esta enfermedad?

(El Instructor da la respuesta) La artritis no es algo que solo le pasa a grupos de personas mayores. Nosotros sabemos que es más común en las personas a medida que envejecen. Esto afecta a más de la mitad de aquellos en edades de 65 años o más. Usted tal vez se sorprenda al oír que la mayoría de las personas con artritis tienen menos de 65 años. ¡Algunos de ellos son niños!

Con tantas personas afectadas, el costo total de la artritis en los Estados Unidos-incluyendo cuidados médicos, ingresos perdidos y otros gastos; es como de *\$128 billones de dólares por año*.

Se espera que estas cifras aumenten. Nosotros estimamos que habrá como 67 millones de americanos viviendo con artritis para el año 2030. ¡Eso sería como un total del 20% de la población nacional!

No hay una causa única de la Artritis. Sin embargo, hay varias cosas que podrían estar conectadas con su desarrollo. Algunas de estas cosas usted puede controlar y otras no. Algunas de las cosas que usted no puede controlar son como los factores genéticos, su edad y lesiones inesperadas en las articulaciones.

Vamos a hablar sobre las cosas que usted **PUEDA** controlar. Lo primero en la lista es el peso. Poner peso extra en sus articulaciones puede causar más problemas de los que ustedes piensan. Nosotros sabemos que cuando el peso de las personas aumenta; el riesgo de artritis aumenta también. Así como aumenta su peso también sube la probabilidad de aumentar el dolor en las rodillas, caderas y la espalda. Así como también los niveles de discapacidad.

El perder un poquito de su peso es de gran beneficio a largo plazo, pero perder peso no es un proceso fácil. Actividad física regular, como tomar caminatas durante el almuerzo junto con una dieta saludable y prudente puede ayudar a perder peso de una manera segura a través del tiempo.

La debilidad muscular puede aumentar sus posibilidades de desarrollar osteoartritis. Cuando los músculos que rodean la articulación están débiles, la articulación en sí, no siempre es mantenida en posición correcta. La falta de actividad física también aumenta sus posibilidades de desarrollar osteoartritis. El mantenerse activo es muy importante y la actividad física es frecuentemente el tratamiento para varios tipos de artritis. La última cosa en la lista que usted PUEDE hacer para controlar la osteoartritis es el cuidado de las articulaciones. Nosotros podemos prevenir lesiones de las articulaciones protegiéndolos durante las actividades físicas.

¡Nunca es tarde para empezar un estilo de vida activo!

Cuando nosotros hablamos de “actividad física” quiere decir realizar cualquier forma de ejercicio o movimiento. Actividad física puede incluir planear como caminar, correr, jugar baloncesto u otro deporte. También puede incluir tareas del hogar, trabajo del jardín y caminar con el perro, solo para mencionar algunos.

Ser físicamente activo tiene beneficios en casi todos los aspectos de nuestra vida, incluyendo un buen bienestar mental, su salud pulmonar, el corazón y la fortaleza de sus huesos. ¡La actividad física es especialmente buena para la artritis y es el analgésico para la artritis! La actividad física regular ha demostrado que reduce el dolor e inflamación, fatiga y tensión en las coyunturas. También puede aumentar la flexibilidad y la fortaleza del musculo.

Es recomendado que las personas con artritis sean moderadamente activas por lo menos 30 minutos por día, tres o más días por semana. Ejemplos de actividad física moderada incluyen caminar a paso rápido, cortar el césped, bailar, nadar, ciclismo en terreno parejo. No se preocupe si usted piensa que no puede hacer 30 minutos, no tiene que ser hecho todo en una vez. Usted lo puede dividir durante su rutina diaria; tal como nadar por diez minutos por la mañana, bicicleta por 20 minutos por la tarde, o caminatas tres veces al día 10 minutos cada vez.

Sin embargo es muy importante, que usted consulte primero con su doctor antes de empezar un programa nuevo de ejercicios o hacer cambios al existente. ¡Cuando usted esté listo para empezar un programa de actividad física, por ejemplo: Caminar con Gusto es un buen programa que lo introduce lentamente a agarrar una rutina de caminar!

## **Introducción a Camine con Gusto**

El programa *Camine con Gusto* fue desarrollado por la Fundación Artritis y las investigaciones han demostrado que el programa puede ayudar a reducir el dolor, mejorar el balance y el ritmo de caminar, mejora la fuerza y la confianza (Nyrop et al., 2011; Bruno et al., 2006; Callahan et al., 2011). El Programa *Camine Con Gusto* provee información beneficiosa para adultos que están buscando el aumentar su actividad física y recibir los beneficios de la actividad física regular. Entonces, El Programa *Caminar Con Gusto* está dispuesto para adultos de todos los niveles de habilidad que tengan o no

Artritis. El único requisito del programa es que los participantes deben poder estar en pie por 10 minutos sin aumentar el dolor.

Los objetivos del Programa Caminar Con Facilidad son tres:

- Promover una educación exitosa sobre la actividad física para las personas con artritis
- Promover una educación sobre el mantenimiento auto guiado de la artritis, caminar seguro y cómodo.
- Animar a los participantes a continuar su programa de caminar y explorar otros ejercicios y programas auto guiados que den beneficios comprobados para personas con artritis.  
(Fundación De La Artritis)

El Programa *Camine Con Gusto* es ofrecido como una serie de sesiones personales o la opción auto-guiado.

### **Clases Personales**

La clase en persona del Programa *Camine Con Gusto* está compuesto de 18 sesiones de una hora. Las sesiones toman lugar dos veces por semana por 9 semanas o tres veces por semana para un programa de 6 semanas. Cada sesión incluye:

- 5 mini-lecciones informativas, apoyadas con el Libro del participante *Camine con Gusto*.
- Calentamiento y enfriamiento, que incluye estiramientos y ejercicios de fortalecimiento.
- Un periodo de 10 a 35 minutos de caminar
- La solución de problemas en grupos

Nota: Para el Instructor: Inserte información local del próximo Programa *Camine Con Gusto* si está disponible.

### **Programa Auto-Guiado**

Hay una opción para hacer el programa de *Camine Con Gusto* auto-guiado. Esta es una gran opción para las personas que viven en un área donde el Programa de *Camine con Gusto* no está disponible o para aquellos que tienen conflictos con el horario del Programa *Camine Con Gusto* que ha sido ofrecido en su área. Participantes del programa auto-guiado son proporcionados con un libro para participantes *Camine Con Gusto* para que los guíe en su programa de caminar. Además, los participantes reciben correos electrónicos para apoyarlos durante el programa. La información en como registrarse para el Programa *Camine Con Gusto* auto-guiado está disponible en el folleto.

Nota para el instructor: Si usted está bien informado acerca del programa de *Camine con Gusto*, hacer una pausa para preguntas o proporcionar a los participantes información de contactos de con quien pueden hablar con respecto a preguntas sobre el programa.

Nota para el instructor: Si los libros de *Camina Con Gusto* están disponibles en este entrenamiento, las personas pueden llenar una registración para la versión del programa auto-guiado y recibir un libro para ellos.

## Técnicas para Desarrollar Un Programa Seguro de Caminar.

### Regla De Dolor de Dos Horas

Es normal el sentir algo de dolor/y o molestias cuando se empieza un programa de actividad física; mientras su cuerpo se adapte a la actividad. La mayoría de las personas experimentan dolor muscular uno o dos días después de la actividad. Con el tiempo y continuando la actividad física, este dolor reducirá y tal vez desaparezca completamente. Las personas normalmente con artritis tal vez puedan experimentar dolor en las articulaciones. ¡Esto es importante para poder distinguir entre el dolor usual de la artritis, el dolor de cuando se empieza un nuevo programa de ejercicio y dolor causado por hacer actividad física de más!

La Regla de Dolor De Dos Horas es:

Si usted tiene más dolor después de dos horas de terminar de caminar que antes de haber empezado, usted lo ha hecho de más. Reduzca su actividad física hasta que usted encuentre un nivel que no le cause dolor.

Nota para el instructor: Usted tal vez quiera repetir y re frasear esta regla varias veces y enfatizar que es normal sentir molestia al día siguiente de haber hecho la actividad, pero el aumento del dolor dentro de dos horas es una indicación de haberlo hecho de más o haber hecho ejercicio a una intensidad muy alta.

Si usted tiene alguna pregunta o inquietud sobre el empezar un programa nuevo de actividad física que deberían ser consultadas con su proveedor médico.

### El Proceso de Caminar en 5 Etapas

Independientemente de su capacidad física es importante que usted desarrolle una rutina de caminar que incluya un calentamiento, enfriamiento y estiramientos. El Programa *Camine Con Gusto* sigue un Modelo Básico de Caminata de 5 Etapas. Nosotros vamos a repasar ahora el Modelo de Caminar de 5 Etapas. Primero compartiré cada uno de los pasos del Modelo Básico de Caminata de 5 Etapas, luego demostrare los estiramientos y usted tendrá la oportunidad de participar.

#### 1) Calentamiento

Es muy importante que los músculos estén calentados antes de estirarse. Una vez que los músculos han sido calentados, un mayor rango de movimiento puede ser logrado para maximizar la seguridad de los beneficios de estirarse. Un calentamiento puede ser una caminata despacio o marchar en su lugar por 3-4 minutos.

#### 2) Estiramientos Suaves

El Programa de *Camine Con Gusto* promueve cinco estiramientos (estiramientos adicionales están disponibles) que estiran los grupos de músculos principales usados para caminar incluyen pantorrillas, los isquiotibiales o tendones, cuádriceps, flexores de las caderas y bandas ilitiobiales.

Nota para el instructor: Apunte a los músculos principales en su cuerpo o use fotografías para demostrar la ubicación de los grupos principales usados para caminar.

### 3) Caminar

Hay un gran número de artículos que debe tomar en cuenta para desarrollar su programa de caminar, como el ritmo e intensidad con la que usted camina y/o en la ruta de su elección para caminar. El Programa *Camine Con Gusto* cubrirá estos temas, también como otros detalles.

En general, el programa *Camine Con Gusto* anima a los participantes a caminar a un ritmo moderado. Un buen modo de comprobar su ritmo es si puede hablar mientras camina. Si usted está caminando a un nivel moderado de intensidad, usted debe de poder mantener una conversación con alguien. Esto se llama la "prueba de hablar." Si usted tiene dificultad en hablar, o le falta aire camine un poco más despacio hasta que usted pueda hablar normalmente. ¡Por otra parte, usted no debe cantar alto y con gusto-usted quiere estar haciendo algo de trabajo!

El programa de *Camine con Gusto* recomienda la "prueba del habla", pero proporcionará otros métodos que se pueden utilizar para controlar su nivel de intensidad.

### 4) Enfriamiento

En los últimos 3 a 5 minutos de su caminata, usted debe reducir la intensidad de sus pasos. El enfriarse, le permite reducir el ritmo de su corazón gradualmente, el riesgo de marearse y aturdirse después de caminar.

### 5) Estírese Suavemente (otra vez). El estirarse después de caminar le ayuda a reducir su dolor y rigidez y aumenta su flexibilidad y rango de movimiento. Puede ser tentador de saltarse o no hacer estos estiramientos mientras usted regresa a sus actividades diarias, pero esto es una de las partes más importantes de asegurarse que usted obtenga los mayores beneficios de su programa de actividad física.

**Nota para el instructor:** Guía a tu grupo por lo menos a través de los primeros dos pasos del Modelo Básico de Caminata de 5 Etapas. Las instrucciones detalladas para cada una de las cinco etapas se pueden encontrar en el sitio web del Programa de FCE – OSU Extension Service. Videos de las etapas están disponibles en el sitio Web de la Fundación de Artritis.

## Consejos para el éxito

El Programa de *Camine Con Gusto* lo introduce gradualmente a una rutina para caminar. Si usted puede caminar por 5 a 30 minutos, empezara a un ritmo y distancia que sea comfortable para usted y gradualmente mejorara con el tiempo. El programa de *Camine con Gusto* le ayudará a aprender cómo establecer metas realistas, dar seguimiento a su progreso y le proporcionará consejos sobre cómo manejar los paseos que no hizo, el dolor y otras barreras.

Aquí están unas cosas que han mostrado en ayudar a las personas apegarse a la actividad física.

- ¡Hacerlo con un amigo o una mascota! ¡Caminar con otra persona puede ayudar a mantenerse motivado y puede ser más interesante!
- Escriba notas para usted sobre las técnicas que encuentren más ayuda en mantenerse motivados o en la superación de barreras. Póngalas donde usted las vea —en el espejo del baño, el tablero de su carro, en la pantalla de su computadora, su bolsa del gimnasio; o tener

un amigo o miembro de la familia que se lo recuerde. Estos tipos de consejos tal vez se miren simples o tontas, pero la investigación prueba que si ayudan.

- ¡Recompénsese!
- Sea gentil con usted mismo si pierde un día o no alcanza sus metas. Es muy difícil encontrar tiempo para todo lo que queremos hacer y es difícil empezar una nueva rutina. Recuerde que incluso un poco de actividad física es mejor que nada.
- Cuando camine escuche música, talleres en la radio o la radio.

El instructor pregunta: ¿Cuáles son algunas técnicas que le han funcionado a usted en el pasado?

Nota para el instructor: Puede animar a los participantes a reunirse entre sí e intercambiar información de contacto si están interesados en encontrar un compañero para caminar.



## Recursos

Arthritis Foundation: <http://www.arthritis.org/>

Walk With Ease Stretching Videos: <http://www.arthritistoday.org/what-you-can-do/staying-active/exercise-videos/walk-with-ease-exercises/>

## Referencias

Altpeter, M., Callahan L.F., Morse M.L., Meier, A., Schoster, B., Buysse, K., . Goepfinger, J. (2009). *Arthritis foundation walk with ease program: Leader's guide*. Atlanta, GA: Arthritis Foundation.

American Heart Association. (2014). American heart association recommendations for physical activity in adults. Retrieved from [http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/FitnessBasics/American-Heart-Association-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Adults\\_UCM\\_307976\\_Article.jsp#](http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/FitnessBasics/American-Heart-Association-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Adults_UCM_307976_Article.jsp#)

Arthritis Foundation. (2010). *Walk With Ease*. Atlanta, GA: Arthritis Foundation.

Bruno, M., Cummins, S., Guadiano, L., Stoos, J., & Blanpied, P. (2006). Effectiveness of two arthritis foundation programs: Walk with ease, and you can break the pain cycle. *Clin. Interv. Aging*. 1(3):295-306.

Callahan, L. F., Shreffler, J.H., Altpeter, M., Schoster, B., Hootman, J., Houenou, L. O., . Schwartz, T. A. (2011). Evaluation of group and self-directed formats of the arthritis foundation's walk with ease program. *Arthritis Care Res*. 63(8):1098-1107.

Gloady, R. (2006). Walk your way to more energy. *Inside USCLB*. 58(4). Retrieved from [http://www.csulb.edu/misc/inside/archives/vol\\_58\\_no\\_4/1.htm](http://www.csulb.edu/misc/inside/archives/vol_58_no_4/1.htm)

Nyrop, K. A., Charnock, B. L., Martin, K.R., Lias, J., Altpeter, M., & Callahan, L. F. (2011). Effect of a six-week walking program on work place activity limitations among adults with arthritis. *Arthritis Care Res*. 63(12):1773-1776.

Oppezzo, M., & Schwartz, D. L. (2014). Give your Ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. *Journal of Experimental Psychology*, 40(4), 1142-1152.

Bernstein, S. (2014). Living with chronic pain. *Arthritis Foundation*, 1-3. Retrieved from <http://www.arthritistoday.org/about-arthritis/arthritis-pain/chronic-pain/chronic-pain-cmt.php>

Zeratsky, K. (2013). Can I lose weight if my only exercise is walking? *Mayo Clinic Healthy Lifestyle*. Retrieved from <http://www.mayoclinic.org/healthy-living/weight-loss/expert-answers/walking/faq-20058345>