

## Pruebe el programa Walk With Ease

Certificado por la Arthritis Foundation  
Recomendado por un médico

“Cuando comencé el programa, tenía miedo de caminar mucho debido a mi dolor de rodilla. Pero Walk With Ease me ayudó a empezar despacio e ir aumentando gradualmente. Ahora confío en mi capacidad para caminar con facilidad sin empeorar mi artritis.”

— Participante de Walk With Ease



El programa **Walk With Ease de la Arthritis Foundation** es un programa de ejercicios que puede reducir el dolor y mejorar la salud en general. Si puede estar de pie durante 10 minutos sin aumentar el dolor, puede tener éxito con Walk With Ease.

### Beneficios para usted

Walk With Ease lo ayudará a:

- Motivarse para ponerse en forma
- Caminar de un modo seguro y cómodo
- Mejora su flexibilidad, fuerza y resistencia
- Reducir el dolor y sentirse bien