

Otras fuentes de información y apoyo

Programas de actividad física:

PROGRAMAS DE LA ARTHRITIS FOUNDATION:

- Programa acuático: ejercicios en el agua para moverse con suavidad. aeawave.org/arthritis/arthritis-foundation-programs
- Programa de ejercicios: clases comunitarias con técnicas de amplitud de movimiento, resistencia y relajación. aeawave.org/arthritis/arthritis-foundation-programs
- Camine Con Gusto: programa de caminatas grupales con educación sobre el ejercicio y la artritis. arthritis.org/wwe

PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA

- Vida activa todos los días: enseña habilidades para ser y mantenerse activo. us.humankinetics.com/blogs/active-living/active-living-every-day
- Enhance®Fitness: ejercicio grupal de bajo costo para mejorar la función y prevenir caídas. projectenhance.org
- Fit & Strong!: clases con ejercicios de estiramiento, equilibrio y aeróbicos. itandstrong.uic.edu
- Programa de ejercicios para la rodilla My Knee: recurso en línea gratuito con un programa de fortalecimiento de 6 meses. mykneeexercise.org.au
- Tai chi para la artritis: movimientos suaves que promueven la relajación y el equilibrio. taichiforhealthinstitute.org
- Tai Ji Quan: Moving for Better Balance® (TJQMBB) es un régimen de entrenamiento del equilibrio basado en la investigación y diseñado para personas mayores con riesgo de caídas y personas con trastornos del equilibrio. betterbalance.net/class-locations

- Yoga para la artritis: elija un instructor con experiencia en modificaciones para la artritis. [arthritis.yoga](#)

Programas de autocontrol:

Estos programas interactivos ofrecen educación, apoyo y desarrollo de habilidades para controlar enfermedades crónicas como la artritis.

PROGRAMAS GENERALES:

Programa de autocontrol de enfermedades crónicas (CDSMP) ncoa.org/article/evidence-based-chronic-disease-self-management-education-programs/

Tomando Control de su Salud (CDSMP en español) selfmanagementresource.com/programs/small-group-spanish/tomando-control-de-su-salud-spanish-version-small-group/

Better Choices, Better Health® (CDSMP en línea) extension.sdstate.edu/better-choices-better-healthr

Enhance®Wellness (entrenamiento para el bienestar físico, emocional y social) projectenhance.org

Programa para fomentar una vida activa y gratificante (PEARLS) (se centra en paliar la depresión) ncoa.org/article/evidence-based-program-pearls-program-to-encourage-active-rewarding-lives/

TRATAMIENTO DEL DOLOR:

Programa de autocontrol del dolor crónico (CPSMP) <https://ncoa.org/article/evidence-based-program-chronic-pain-self-management-program-cpsmp-online-synchronous>

Búsqueda de programas:

La mayoría de los recursos enumerados tienen sitios web con información de contacto o localizadores de programas. Además, puede comunicarse con la línea de ayuda de la Arthritis Foundation al 1-800-283-7800 o visitar arthritis.org/helpline para recibir asistencia.