

Autoevaluación

EVALÚE SUS CONOCIMIENTOS

Marque “sí” o “no” para cada una de las siguientes afirmaciones: _____

Sí ☐ No ☐ Puedo mencionar tres datos básicos sobre la artritis y el ejercicio.

Sí ☐ No ☐ Puedo explicar lo que significa osteoartritis, artritis reumatoide y fibromialgia.

Sí ☐ No ☐ Conozco los tres tipos principales de ejercicio que debo hacer y la frecuencia con que debo hacerlos.

EVALÚE SU NIVEL DE CONFIANZA

En una escala de 0 a 10 en la que “0” es nada seguro y “10” es totalmente seguro, marque el número que representa cuán seguro se siente sobre lo siguiente.

Tengo la seguridad de que puedo aplicar los consejos generales sobre el ejercicio y la artritis a mi programa de caminatas.

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
Nada seguro Totalmente seguro

Estoy seguro de que no me voy a lesionar al hacer ejercicio.

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
Nada seguro Totalmente seguro

Tengo la seguridad de que puedo caminar y hacer ejercicio a mi propio ritmo, aumentando gradualmente hasta alcanzar un mínimo de 30 minutos, 3 días o más por semana.

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐
Nada seguro Totalmente seguro

PASOS SIGUIENTES

¿Pudo responder afirmativamente las declaraciones de arriba? ¿Su nivel de confianza es de 7 o más? Si es así, ¡felicitaciones! Está listo para proseguir.

Cada una de las afirmaciones se refiere a una sección de este capítulo. Si respondió que no a cualquiera de ellas, tal vez desee volver a leer esa sección. Si su nivel de confianza es bajo, repase las secciones sobre las cuales no está seguro. También puede compartir sus preguntas o inquietudes con sus amigos que tienen artritis y caminan, o con su proveedor de servicios de salud. Si está en un grupo del programa *Camine con gusto*, le recomendamos que comparta sus preguntas o inquietudes con el líder de su grupo y los demás participantes.