



Comunicado de Prensa

Para publicación inmediata: 25 de mayo de 2023

(23-068-español)

Contacto: [Comunicaciones del DOH](#)

El Departamento de Salud presenta el programa gratuito y bilingüe ‘Camine Con Gusto’ (Walk With Ease)

El programa ayuda a la gente a controlar y prevenir la hipertensión, las enfermedades cardíacas, la diabetes y la artritis

OLYMPIA. El Departamento de Salud del Estado de Washington (DOH) ha lanzado un nuevo programa gratuito para caminar, diseñado para ayudar a las personas a controlar y prevenir problemas de salud crónicos como la diabetes, la presión sanguínea alta, las enfermedades cardíacas y la artritis. El programa, llamado [Camine Con Gusto \(Walk With Ease\)](#), es un programa autodirigido para caminar que busca mejorar la salud de las personas. El programa se encuentra en inglés y en español.

Después de matricularse, las personas participantes se inscriben, eligen una fecha de inicio y comienzan a caminar tres veces a la semana usando su propia guía y su diario de Camine Con Gusto (Walk With Ease). Los participantes también pueden usar el portal en línea para inscribirse para recibir alertas de correo electrónico, acceso a recursos de vídeo y registrar su progreso.

El programa busca ayudar a las personas a:

- Desarrollar un plan de caminatas que cubra sus necesidades.
- Mantenerse motivadas.
- Controlar el dolor.
- Aprender a hacer ejercicio de forma segura comenzando desde el lugar en el que se encuentran en la actualidad.

“Divisar un plan para estar activo puede ser difícil para las personas con problemas de salud crónicos”, dijo Kyle Unland, gerente de sección de la Oficina de Prevención basada en la

Comunidad del DOH. “Camine con Gusto (Walk With Ease) provee a la gente un plan detallado para aumentar su actividad física y el respaldo necesario para moverse con más facilidad”.

Los estudios de investigación sobre el programa Camine con Gusto t (Walk With Ease) determinaron que es seguro y eficaz. El programa puede ayudar a la gente a:

- Reducir el dolor y el entumecimiento en las articulaciones, incluyendo si es por artritis.
- Sentirse menos cansada.
- Aumentar la resistencia, fortaleza y el equilibrio.
- Preservar la independencia.
- Sentir una sensación de logro y mayor confianza al poder controlar su salud y bienestar.

Para obtener más información o para inscribirse en el programa gratuito, [visite el sitio web del DOH](#).

El [sitio web del Departamento de Salud](#) es su fuente para una dosis saludable de información. Encuéntrenos en [Facebook](#) y síganos en [Twitter](#) (solo en inglés). Suscríbase también al blog del Departamento de Salud [Bienestarwa](#).

###