

¡Caminemos!



Walk to Health!



Remember:

- You can exercise, even as you get older.
- You can motivate yourself to start exercising at any age.
- Walking regularly can improve your health.
- Walking regularly can help you stay independent.
- You can make walking one of your daily habits.
- Even when it is difficult to walk, such as when it's raining, you can find a way to walk.
- Walking gives you energy and improves your mood.

This fotonovela was created for ¡Caminemos! a research project led by investigators at the University of California Los Angeles Division of Geriatrics, and supported by a grant from the National Institute of Health, National Institute on Aging, (R01AG024460-02). For more information contact: csarkisian@mednet.ucla.edu

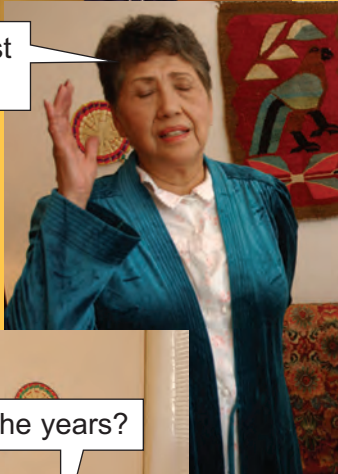
Meet the Navarros!

One early morning...



Great to see you Grandfather... I'm going to my game now.

I did not sleep well last night. I feel tired.



That's too bad honey. Is it your arthritis again?

No, the years.



The years?

All those years of being alive!



Well, at least you have a sense of humor.

Have you seen our comadre Estela this morning?



I saw Estela yesterday walking around the block.

Let me know next time you see her.



Speak of the devil.

What?



Comadre, you seem to have so much energy lately.

Yes, I see that Estela is coming to visit us.



My doctor told me I needed to walk and since I started I noticed I have more energy and I'm in a better mood.

I'm glad you're feeling so well, Comadre.



I'm glad my doctor hasn't told me to start walking. Exercising is for kids like my grandson Tony. I'm too old to start exercising.

The truth is that although it was my doctor who insisted I do it at first, I now walk because I want to walk. I enjoy it very much.



Because of age, I have no energy. Besides, I'm so stiff, I can't do it anymore.



I used to think that too, but now I see that it has nothing to do with old age. Once I put some effort into it, I learned I could do it, and it makes me feel more lively.

Exercising is good for health and independence. You have nothing to lose and a lot to gain.

So, how about going for a little walk, Pedro?

Thank you, but I'm even older than Ana.



Should I go? I never thought I would start exercising at this age but maybe I should.



Let's go for a little while, Ana. You'll see, you'll like it.

I can't. I don't have walking shoes.

Comadre convinces Ana...



All you need is a comfortable pair of shoes.

What a beautiful day!

Two weeks later...

Hija, before it gets too late, I'm walking to the store.

Don't worry, Mom, I can drive you there.



No, thank you, Hija. I like to walk. At first I thought walking was too hard, but now I like it.



I like the way I feel, more energized. I can now take my grandchildren to the park.

I'm glad walking has been helpful.



The next day...

Ay, Comadre, I'm too tired, and I don't feel like walking today.

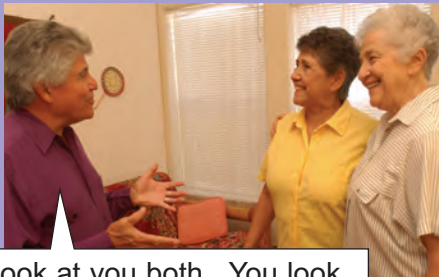


Come on, Comadre, at our age everyone has their aches and pains. If you walk, it might help you feel better.



Once I get out to walk, I am always glad I did it.

When Estela and Ana come back from their walk...



Look at you both. You look so radiant and full of life. Comadre, you're lucky! You found someone to walk with, and Ana has stuck with it.

Estela has always had good luck.



Luck? We have kept walking because we want to, not because of luck!

One year later...

Estela can't walk with me this morning, but I'm going by myself. Pedro, you should come with me.



No, I can't Ana, my knees hurt today.



If he only knew how good it feels...



Later that afternoon...

I missed walking today! Compadre, you should walk with us.



You can't do anything about your age, but if you start walking, you won't be so stiff and you'll feel better.



Over the past year I have gotten slower and more stiff in the joints.

It's true, Grandpa. Look at Grandma!

Ana really has become happier and more energetic over the year. She's left me behind. Maybe I should give it a try.



Estela and I are going for a little walk around the block. You can come with us.



Maybe Comadre Estela is right and I could take some time to walk...



Okay, I'll go today just for a little while...



I'm proud of you, Grandpa!

One week later...

I've been walking for a week now and I feel great. Tony got me this stick and it makes walking easier and I can go for longer.



Are you ready for our walk? Estela is waiting for us outside.



Yes, I'm ready!

Pedro, you look so happy today!

After just one week of walking only 15 minutes a day, I have more energy!



And you look great!



I've noticed my knees don't feel as stiff.

Winter comes...

It's cold now and I can't go walking anymore. I don't want to get sick from the cold weather.



Some days will be too cold or too hot, so let's think of other places we can walk.



There is nothing you can do about the weather.



You could walk at the mall.

Good idea.



We could dress warmly.

If I dress properly I can go walking or walk at the mall. Even though Pedro doesn't like going to the mall, he may agree if it's to walk.



I'm happy we didn't give up.



Of course not, we didn't make it to old age because we're quitters.



I feel stronger every day!

I'm so proud of myself.



I feel proud of my new routine.

Since you started walking you look so happy.



I didn't think walking would make me feel better but now it's a routine and I've lost a few pounds.

Now I understand why you enjoy doing physical activity, Tony.



It makes me so happy to know that my grandparents are taking good care of themselves. I want to enjoy you for many years to come.



Let's hope so!!

Voltee la novela para leerla en español.

Abuelos, desde que empezaron a caminar se ven más alegres.



No creí que caminar me haría sentir mejor y ahora es parte de mi rutina... hasta he bajado unas cuantas libras.

Ahora comprendo por qué te gusta hacer ejercicio, Tony.



A mí me da mucho gusto que se estén cuidando tan bien mis abuelos. Quiero disfrutarlos por muchos años más.



Espero que así sea, hijo.

Turn the novela to read in English.

Si me abrigo bien,
puedo caminar afuera
o puedo ir al centro
comercial. Y como no
vamos de compras,
Pedro podría ir con
nosotros.



Ana, estoy feliz que no nos dimos
por vencidas debido al clima.



Claro que no, si no
estamos viejitas por nada.



!Me siento más fuerte cada día!

Me siento orgullosa.



Y yo estoy orgullosa de mi nueva rutina.

Llega el invierno...

Ya hace frío y no voy a poder caminar. No quiero agarrar un aire.



Podemos encontrar otra opción. Siempre va a estar o muy frío o muy caliente.



No puede hacer nada sobre el clima.



Podrían caminar en el centro comercial.



Buena idea.

Podemos ponernos ropa calentita.

Una semana después...

Ya tengo una semana caminando y me siento muy bien. Tony me consiguió esta vara para caminar. Con ella puedo caminar más.



!Y te ves muy bien!

Me he fijado que no siento tan rígidas las rodillas.



!Después de caminar por una semana, sólo 15 minutos cada día, siento más energía!



Pedro, !qué contento te ves!



!Listo!

?Estás listo? Estela nos está esperando.



!Estoy muy orgulloso de usted, abuelo!

Bueno, voy por un rato nada más.

!Eso es, Pedro!



A lo mejor la comadre tiene razón y podría tomar un poco de tiempo para caminar.



Ana de verdad que está más feliz y con más energía. Me ha dejado atrás. A lo mejor debería caminar también.



!Anímese, Pedro!

Después de comer, Estela y yo vamos a darle una vuelta a la manzana. Puedes acompañarnos.

Ahora sé lo que es ser viejo porque soy más lento y las coyunturas las tengo tiesas.



Me hizo falta mi caminata hoy. Compadre, acompañenos a caminar.

Esa tarde...

Es cierto, abuelo. ¡Mire a mi abuelita!

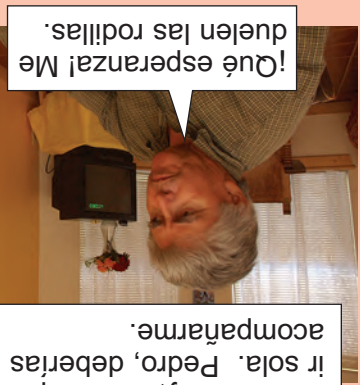


No puedes cambiar tu edad, pero si caminas vas a estar menos tieso y te sentirás mejor.



Un año después...

Esta no puede ir a caminar hoy, tendré que ir sola. Pedro, deberías acompañarme.



¡Qué esperanza! Me duelen las rodillas.

Si supiera lo bien que se siente..



!Mira nada más! Se ven radiantes y llenas de vida! Comadre, qué suerte la suya... no sólo encontró con quién caminar sino que Ana ha seguido caminando con usted.



Quando Estela y Ana regresan de caminar...

Estela siempre ha tenido mucha suerte.



Una vez que salgo a caminar, siempre me da gusto que lo hice.

Nada de suerte, caminamos porque queremos.



Me gusta cómo me siento llevar a mis nietos al parque. Me alegro que le esté ayudando.



!Ay! comadre, hoy no me siento con ganas de caminar.



Vamos, comadre, a nuestra edad todos tenemos dolencias. Si camina, a lo mejor le ayuda.

Al día siguiente...



No gracias, hija. Me gusta caminar. Al principio, se me hacía difícil pero ahora me gusta.



No, mamá, mejor yo la llevo.

Hija, voy a caminar a la tienda antes de que se haga tarde.

Dos semanas después...



¡Qué lindo día!

La comadre la convence...



Ana, nada más necesita un par de zapatos cómodos.

No estoy preparada... No tengo zapatos apropiados.



Vamos por un rato, Ana.
Verá que le va a gustar.



No sé si ir.
Nunca pensé que a esta edad empearía a hacer ejercicio.



El ejercicio es bueno para la salud y la independencia.
Hay mucho que ganar y poco que perder.



Los invito a que caminemos.

Gracias, pero soy aun más viejo que Ana.

Yo antes pensaba igual pero ahora sé que no tiene nada que ver con la vejez...! Una vez que le puse esfuerzo, me di cuenta que sí puedo y verán que me siento con más vital!



La edad va acabando con la energía. Además, estoy caminando mucho.



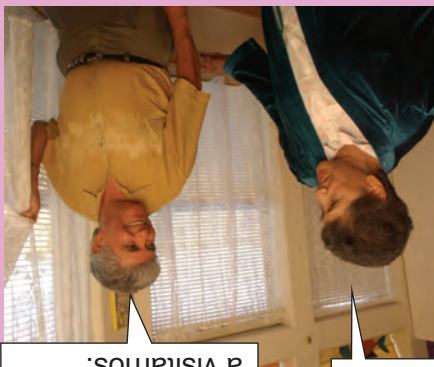
La verdad es que al principio fue mi doctor el que me insistió, pero ahora lo hago porque quiero.

Gracias a Dios mi doctor no me ha dicho que tengo que caminar. Los ejercicios son para los jóvenes como mi nieto Tony. Yo estoy vieja para empezar a hacer ejercicio.



Me alegro que se sienta tan bien, comadre.





? Qué?

Pues sí, allí viene a visitarnos.

Comadre, últimamente la veo con mucho ánimo.



Mi doctor me dijo que tenía que caminar y desde que empecé tengo más energía y ánimo.



Avísame cuando la veas de nuevo.

Hablando del rey de Roma...



? Has visto a la comadre Estela esta mañana?

La vi ayer dándole una vuelta a la manzana.

!Les presentamos a los Navarro!

Temprano una mañana...



Buenos días, abuelo. Me voy a mi juego.

No dormí bien anoche, me siento cansada.

Yo creo que es la bola.



!Qué lástima, mi vida! ? Son las reumas?



?La bola?

!Sí, la bola de años!



Bueno, si quiera te puedes reír...

Recuerde:

- Usted puede hacer ejercicio, aunque sea ya mayor.
- Cualquiera sea su edad, usted se puede motivar a hacer ejercicio.
- Caminar regularmente le puede mejorar la salud.
- Caminar regularmente puede ayudarle a mantener su independencia.
- Usted puede hacer el caminar uno de sus hábitos diarios.
- Aun cuando sea difícil caminar, como cuando esté lloviendo, usted puede encontrar una manera de caminar.
- Caminar da más energía y mejora el ánimo.

Esta fotonovela fue creada para el proyecto de investigación llamado ¡Caminemos! Dirigido en la Universidad de Los Angeles División de Geriatría y patrocinado por Institutos Nacionales de Salud, Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (R01 AG024460-02).

Para más información comuníquese con: csarkisian@mednet.ucla.edu



!Caminemos hacia la salud!



