



## BIENVENIDO/A A TU CAPÍTULO LOCAL DE WALK WITH A DOC

**Walk with a Doc** es una organización no gubernamental internacional, fundada por el Dr. David Sabgir, un cardiólogo en Columbus, Ohio. En el 2005, Dr. Sabgir invitó a 100 pacientes y miembros de la comunidad a que lo acompañaran a una caminata en un parque local. Desde ese día exitoso, el movimiento se ha expandido alrededor del mundo y hoy en día cientos de comunidades están disfrutando de los incontables beneficios que se obtienen al caminar con sus proveedores de salud de forma regular.

### ¿Qué sucede durante una caminata?

Personas de todas las edades, niveles de condición física y experiencia son bienvenidas a asistir a estos eventos gratis y constantes. Después de una breve charla de salud impartida por un médico o personal de salud, los participantes pasarán el resto del tiempo disfrutando una caminata saludable a su propio ritmo. Se les anima a preguntar a sus médicos preguntas relacionadas con salud y a socializar con otros en un ambiente divertido y relajado.

### ¿Por qué caminar?

Caminar es una de las cosas más importantes que podemos hacer por nuestra salud – es buena para su corazón, cerebro, huesos, pulmones, músculos, articulaciones e incluso ayuda a prevenir cáncer y otras enfermedades crónicas. Lea 100 razones por las cuales debería caminar en [walkwithadoc.org/why-walk](http://walkwithadoc.org/why-walk).

### Boletín informativo

Únete a nuestro boletín para recibir semanalmente tips de salud, risas y actualizaciones de WWAD.

### Redes Sociales:

@walkwithadoc



### Tienda

Adquiere tu equipo de Walk with a Doc en [walkwithadoc.org/shop](http://walkwithadoc.org/shop)



INSPIRANDO COMUNIDADES A TRAVÉS DE MOVIMIENTO Y CONVERSACIÓN

[walkwithadoc.org](http://walkwithadoc.org) | [contact@walkwithadoc.org](mailto:contact@walkwithadoc.org) | (614) 714-0407