

The New York Arthritis Reporter

Arthritis Foundation, Inc., Agrupación de Nueva York • 122 East 42nd Street • New York, New York 10168-1898 • (212) 984-8700

Pasos inteligentes para un estilo de vida activo

La primavera está en el aire. Los días están comenzando a ser más largos y el tiempo está comenzando a ser más cálido. A medida que cambia la estación, muchos de nosotros estamos ansiosos por salir y comenzar a movernos. Las horas que pasamos en el gimnasio durante los meses de invierno ahora pueden reemplazarse por entretenidas actividades al aire libre. "Recuerde que las actividades deportivas no son todas iguales", indicó el Dr. Anil S. Ranawat, Cirujano Ortopédico Asistente del Hospital for Special Surgery. "Cada deporte puede tener un impacto diferente en su cuerpo y en sus articulaciones. Para aquellas personas que tienen antecedentes de problemas en las articulaciones o artritis, la elección de la actividad puede tener un impacto directo en su experiencia y en si sufren o no de dolor o lesiones como resultado del ejercicio".



Los diferentes tipos de actividades a los que se refiere el Dr. Ranawat incluyen actividades en las que se soporta peso y que tienen un impacto más fuerte en sus articulaciones como correr, jugar al tenis o al fútbol y deportes en los que no se soporta peso que tienen un impacto menor en las articulaciones como andar

en bicicleta y nadar.

En general, cuanto menos tensión ejerza sobre sus articulaciones, mejor protegidas estarán de las lesiones. Junto con la elección de la actividad, otros factores que pueden tener un impacto en sus articulaciones cuando practica deportes son:

- la superficie (es decir, correr en una pista blanda no es lo mismo que correr sobre el pavimento duro)

- el equipo (es decir, el tipo de calzado que usa)
- el conocimiento del deporte que eligió
- asegurarse de realizar un precalentamiento antes del ejercicio específico
- acondicionamiento general (es decir, qué tipo de actividades ha realizado para prepararse para este deporte).

Un acondicionamiento general con actividades previas es esencial para la prevención de las lesiones deportivas. Esto a menudo se pasa por alto. Un programa de acondicionamiento típico no sólo debe incluir actividades cardiovasculares y aeróbicas, sino también actividades de entrenamiento de fuerza para todos sus músculos, concentrándose especialmente en su parte media. El Dr. Ranawat explica: "Por lo general, la mayoría de las lesiones tienen lugar al final de una sesión deportiva, cuando los músculos se fatigan y se debilitan y ya no pueden protegerlo de las lesiones. Al fortalecer las extremidades, junto con la parte media y el abdomen, se dan pasos inteligentes para proteger las articulaciones". Otra estrategia para evitar el esfuerzo excesivo de una articulación en particular es el entrenamiento cruzado. Dado que muchas lesiones de las articulaciones ocurren como resultado de un uso excesivo y repetitivo en un ejercicio en particular, es importante variar las actividades y su frecuencia y duración.

Desafortunadamente, muchas personas no se toman el tiempo necesario para acondicionarse de forma adecuada y terminan pagando el precio de no hacerlo. Estos "guerreros de fin de semana", como son llamados a menudo (debido a que la tendencia a participar en deportes ocurre principalmente en los fines de semana), pasan muy poco tiempo entrenando y terminan haciendo un esfuerzo excesivo durante su primer gran juego o partido de la temporada. Con



mucha frecuencia, esta forma de realizar las actividades causa lesiones que retrasan al jugador durante semanas o meses, o, en el peor de los casos, impiden que vuelva a participar en el deporte.

Las lesiones deportivas ocurren frecuentemente en las rodillas, las caderas, los hombros o tobillos y pueden dividirse en dos categorías: agudas/leves o graves. Las lesiones menos severas tienden a ser tratadas con medicamentos antiinflamatorios y lo que llamaremos "DHCE" (descanso, hielo, compresión y elevación). Por otro lado, las lesiones deportivas graves como el desgarro del tendón de Aquiles (una estructura fundamental de apoyo del tobillo) o el ligamento cruzado anterior o LCA (uno de los ligamentos principales de la rodilla que proporciona estabilidad) a menudo requieren intervenciones médicas más importantes. El Dr. Ranawat enfatiza que "cualquier lesión que involucra dolor grave, hinchazón o sangre debe ser evaluada por un médico. Su médico podrá crear un plan de tratamiento personalizado y lo encaminará hacia la recuperación".

Es importante recordar que vivir con dolor en las articulaciones o con artritis no debería evitarle participar en las actividades deportivas

(Continúa en la página 2)

Wyeth renueva la sociedad con la Agrupación

La Agrupación se complace en anunciar que **Wyeth** ha renovado una vez más su antigua asociación con la Agrupación. Un componente clave de esta esencial colaboración es el patrocinio de la versión en inglés y en español de *The New York Arthritis Reporter*, que llega a más de 45,000 suscriptores con información actualizada sobre artritis y la extensa variedad de programas educativos de la Agrupación.

Otros programas patrocinados por Wyeth incluyen el Programa de Autoayuda de la *Arthritis Foundation* y del Programa de Ejercicios de la *Arthritis Foundation* así como foros públicos de educación presentados a la comunidad de habla hispana. En total, los esfuerzos en español para el control de la enfermedad de la Agrupación han alcanzado a más de 2,000 neoyorquinos de habla hispana que viven con artritis, una población diversa y mal atendida.

Este ejemplar se financia mediante una subvención educativa de Wyeth.

¡Los niños también sufren de artritis!



No se pierda la **Conferencia Nacional de Artritis Juvenil 2009 en Houston, Texas del 9 al 12 de julio**. Esta conferencia reúne a niños con artritis y sus familias de todo el país en un fin de semana lleno de actividades divertidas, inspiradoras y educativas. Para obtener información actualizada sobre la conferencia o para registrarse, visite www.arthritis.org.

La Asociación ha lanzado oficialmente su nuevo **Kit de bienvenida de artritis juvenil**. Esta iniciativa se creó para brindar una introducción a la Arthritis Foundation para niños que han sido diagnosticados recientemente con artritis y para sus familias. El Kit de bienvenida contiene una variedad de información educativa, con los libros informativos *Raising a Child*

with Arthritis (publicado por la Arthritis Foundation) y *Keeping A Secret* (publicado por Health Press), así como materiales adicionales dirigidos a los niños. Para registrarse para recibir un kit, pídale más información a su reumatólogo pediátrico. Si su médico aún no conoce este programa, pídale que se ponga en contacto con la Agrupación llamando al (212) 984-8730 o enviando un mensaje a ayanawoods@arthritis.org para obtener más información.

Esté atento para obtener la información para el regreso a la escuela **Día familiar ¡Los niños también sufren de artritis!**, patrocinado por **Wyeth**, que se llevará a cabo en otoño. El programa tendrá lugar en la región de la Asociación y estará lleno de actividades atractivas y educativas para niños con artritis y sus familias. Para obtener más información sobre este programa, póngase en contacto con Ayana Woods escribiendo a ayanawoods@arthritis.org o llame al (212) 984-8730.



¡Vayamos juntos! y el Maratón ING de la ciudad de Nueva York

Fecha del evento: 1 de noviembre de 2009

¡Vayamos juntos! es un movimiento a nivel nacional liderado por la Arthritis Foundation que anima a las personas a ponerse en movimiento para prevenir o tratar la artritis. Para apoyar esta iniciativa, nos complace anunciar que la Agrupación de Nueva York ha sido seleccionada como socio benéfico de New York Road Runner para el Maratón 2009 de la Ciudad de Nueva York. Como tal, tenemos un número limitado de lugares para la carrera de este año. Las personas interesadas en un lugar garantizado en el maratón deben comprometerse a un nivel mínimo de recaudación de fondos para apoyar los esfuerzos de la agrupación para la prevención, el control y la cura de la artritis.

Para obtener información adicional y/o un contacto para la solicitud: Rudy Breedy (212) 984-8701 o rbreedy@arthritis.org

Pasos inteligentes para un estilo de vida activo (continúa de la página 1)

que disfruta. De hecho, mantenerse activo puede ayudar a reducir su dolor y a mantener sus articulaciones fuertes, flexibles y saludables. La clave es estar preparado, elegir sus actividades sabiamente y reconocer sus limitaciones. El Dr. Ranawat explica: "Para alguien con artritis, hacer ejercicio a veces es como la fábula de la tortuga y la liebre:

si hace demasiado, demasiado rápido, tiene grandes posibilidades de perder (¡o de lastimarse!). Si se lo toma con calma y constancia, a la larga le irá mucho mejor".

Para obtener más información sobre los deportes y la artritis o para solicitar una copia de nuestro folleto gratuito, *Exercise and Arthritis*, póngase en contacto con **New York Arthritis Exchange™** llamando a la línea directa al (212) 984-8730, o solamente desde los códigos de área 914 y 845, al (800) 246-2884.

¡Envíenos su dirección de correo electrónico!

La Agrupación actualmente está reuniendo las direcciones de correo electrónico de todos sus miembros para proporcionarles a nuestros lectores la información más actualizada posible. Forme parte de nuestra lista enviando un mensaje con el asunto "New York Chapter Email List" y su nombre, dirección y dirección de correo electrónico a info@arthritis.org.

La sucesión de Araxia G. Buckhantz le dejó a la Agrupación local un legado de \$20,000.

Yoga para la artritis

La Agrupación ha estado trabajando en conjunto con un equipo de investigadores de Johns Hopkins University para desarrollar e implementar un nuevo programa piloto de **Yoga para la artritis**. Este programa de control de enfermedades, diseñado específicamente para personas con artritis reumatoide y osteoartritis, fue creado teniendo en cuenta especialmente la falta de equilibrio y las limitaciones comunes de las personas con artritis. El yoga puede ser una alternativa significativa y disfrutable a las formas tradicionales de ejercicio y puede tener una importante variedad de beneficios para la salud. Estos incluyen, entre otros: reducción del estrés y la frustración que surgen como resultado del dolor y la discapacidad así como el aumento de los sentimientos positivos y la sensación de bienestar.

La Agrupación de Nueva York es la primera Agrupación de la Arthritis Foundation que implementa este programa piloto de yoga y espera expandir esta iniciativa a un programa de yoga de la Arthritis Foundation en todo el país en el futuro. La terapeuta de yoga, Rochelle Spooner, que es también instructora con capacitación a nivel nacional del Programa de Ejercicios de la Arthritis Foundation, dirige este curso piloto en JCC Rockland en West Nyack, NY. Hasta ahora, la Agrupación ha recibido excelentes comentarios de los participantes del curso y espera continuar con este programa en el futuro.

¡La Agrupación lanza un nuevo Programa de bienestar en el lugar de trabajo!

Las estadísticas más recientes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) indican que la artritis limita la productividad, la actividad o la capacidad en el trabajo de millones de estadounidenses. Como una de las principales causas de discapacidad, la artritis en el lugar de trabajo tiene para las compañías, los empleadores y los empleados un alto costo debido al ausentismo, la baja productividad, el aumento de la discapacidad, el aumento del riesgo de lesión en el trabajo y un mayor uso de los servicios médicos. Teniendo esto en cuenta, la Agrupación ha lanzado el Seminario de almuerzo y aprendizaje en el lugar del trabajo. Estos seminarios, llevados a cabo en las instalaciones de las compañías, están creados para educar a los compañeros de trabajo y empleadores sobre la artritis, aumentando en última instancia la comprensión de la enfermedad y creando un ambiente de trabajo más comprensivo. **Con el apoyo de Amgen y UCB, la Agrupación está aumentando sus esfuerzos educativos en los lugares de trabajo en toda la región.** Algunos sitios incluyen Kingsborough Community College, Entergy Corporation, el Departamento de impuestos del Estado de Nueva York, TD Bank y United Federation of Teachers. Para obtener más información sobre cómo llevar el seminario sobre el lugar de trabajo a su oficina, comuníquese al (212) 984-8730 o envíe un mensaje a ayanawoods@arthritis.org.

NEW YORK CHAPTER



The New York Arthritis Reporter

Take Control. We Can Help™

Publicado por

Arthritis Foundation, Inc., New York Chapter
122 East 42nd Street, New York, NY 10168-1898
New York Arthritis Exchange™ (212) 984-8730

Administración (212) 984-8700 • Fax (212) 878-5960

www.arthritis.org

Todos los derechos reservados. La reproducción sin autorización está estrictamente prohibida.

Daniel T. McGowan

Michael Friedman

Helen Levine

Presidente

Presidente

Vicepresidenta

Michael Webster

Aviva Meyerowitz

Asuntos Médicos

Presidente del Comité Ejecutivo

Editora

Se han presentado copias de nuestro informe financiero y operativo ante el estado y están disponibles por solicitud. Para obtener una copia, escriba a: Office of the Attorney General, Department of Law, Charities Bureau, 120 Broadway, New York, NY 10271 o comuníquese con nosotros a la dirección que se indicó anteriormente.

Preguntas y respuestas

La Dra. Simonetta Sambataro es Profesora Asistente de Medicina Física y Rehabilitación y ejerce como fisiatra en el Saint Vincent's Hospital.

P: ¿Puede contarme un poco sobre el papel de un fisiatra en el tratamiento de las lesiones deportivas?

R: Un fisiatra es un médico que se especializa en la medicina física y rehabilitación no quirúrgica de pacientes que están discapacitados como resultado de una enfermedad, trastorno o lesión.

El objetivo principal de la fisioterapia es ayudar a las personas a volver a sus actividades diarias y mejorar su calidad de vida después de una lesión. Al concentrarse en el sistema músculoesquelético completo, los fisiatras apuntan a entender más que sólo la articulación específica que se ha lesionado.

P: ¿Puede darme un ejemplo de las formas en que una lesión en una articulación puede afectar otras estructuras del cuerpo o ser afectada por las otras estructuras del cuerpo?

R: Un buen ejemplo de esta interconexión estructural puede verse al observar lo que sucede con una lesión en particular, como por ejemplo cuando un jugador de tenis tiene una lesión en la espalda. Esta lesión no sólo afecta su espalda, sino que a menudo puede llevar a problemas de hombro y codo, afectando directamente la velocidad y la fuerza de su saque. Dado que la fuerza del brazo no se genera sólo en el hombro, sino que también es afectada por la fuerza de los músculos de las piernas y la espalda, si una de estas estructuras resulta lesionada, afecta también a las demás partes. Es importante entender esta "cadena cinética del cuerpo" para tratar de forma adecuada las lesiones músculoesqueléticas.

P: Teniendo esto en cuenta, ¿cuál es la mejor forma para alguien con artritis de evitar una lesión deportiva?

R: Aunque no existe forma de garantizar la prevención de una lesión, existen ciertas formas de reducir las probabilidades de lesión. La herramienta más importante para la prevención es el fortalecimiento y acondicionamiento general. Muchas personas creen que uno practica un deporte para estar en forma, yo les recomiendo a mis pacientes que lo piensen al revés, uno debe ponerse en forma para poder practicar un deporte! Junto con el acondicionamiento en general, también debe recordar hacer un precalentamiento y estiramiento antes de participar en cualquier tipo de actividad deportiva. También es esencial, especialmente para aquellos con un historial previo de dolor en las articulaciones y artritis, hablar con su médico antes de comenzar cualquier tipo de actividad deportiva. Él puede ayudarlo a elegir la mejor actividad para usted y sus articulaciones.

P: ¿Qué tipo de plan de rehabilitación puede esperar alguien que tiene una lesión deportiva?

R: Dado que todas las lesiones son únicas y cada persona responde de forma diferente a la rehabilitación, no existe un plan de rehabilitación "universal". Sin embargo, existen muchas cosas en común en la rehabilitación como por ejemplo: el descanso relativo a través del entrenamiento cruzado (la participación en otras actividades que no dañan directamente la lesión), el hielo, la elevación y la compresión. Además, muchos programas de tratamiento el incluyen fortalecimiento de los músculos y actividades específicas de introducción gradual a los deportes. La clave

para un plan integral de rehabilitación es ayudar a las personas a volver a un lugar en que puedan participar de forma segura en una variedad de actividades de interés. Su médico, junto con un equipo de otros proveedores de atención para la salud, pueden ayudarlo a llegar a ese lugar. Recuerde, esto no es siempre un proceso rápido, pero si es dedicado, constante y paciente, su lesión tendrá las mejores oportunidades de recuperación.

P: Usted mencionó un equipo de atención a la salud que trabaja en conjunto para ayudar a un paciente a recuperarse de una lesión deportiva. ¿Puede ser más específico con respecto a quiénes formarían ese equipo?

R: Una persona que se lesionó puede esperar encontrarse con una gran variedad de profesionales de la salud a medida que progresa en su rehabilitación. Muchas personas comenzarán visitando a su médico de atención primaria. De hecho, algunos médicos de atención primaria ahora pueden especializarse y obtener certificación de la junta en medicina deportiva. Según su situación individual y el alcance de su lesión, su médico de atención primaria puede derivarlo a un fisioterapeuta, un fisiatra o a un cirujano ortopédico. Lo más importante que debe recordarse es que a través de su proceso de rehabilitación, siempre debe actuar como defensor de su propia salud y asegurarse de establecer líneas de comunicación abiertas entre todos los miembros de su equipo de atención a la salud.

Para obtener más información acerca de la rehabilitación de las lesiones deportivas o para solicitar una copia de uno de nuestros folletos informativos GRATUITOS, llame a la línea directa de **New York Arthritis Exchange™** al (212) 984-8730, o solamente desde los códigos de área 914 y 845, al (800) 246-2884.

La donación de \$10,000 dejada en herencia por Jane Joseph se destinará a apoyar programas para personas con artritis.



Próximos programas

18 de mayo

De 1:00 p.m. a 2:00 p.m.

Opciones actuales de tratamiento para la artritis
SNAP of Bell Park
227-12 Hillside Ave
Queens Village, NY
Patrocinado por el **Ayuntamiento de la ciudad de Nueva York**

18 de mayo

De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Opciones actuales de tratamiento para la artritis
PSS Andrew Jackson
325 East 156th Street
Bronx, NY
Patrocinado por el **Ayuntamiento de la ciudad de Nueva York**

10 de junio

De 10:15 a.m. a 11:15 a.m.

Descubra la artritis
Aviator Fitness Center
Hangar 5, Floyd Bennet Field
Brooklyn, NY
Llame al 718-758-7500 para recibir indicaciones de cómo llegar
Patrocinado por **Wyeth**

11 de junio

De 1:30 p.m. a 2:30 p.m.

Terapias alternativas para la artritis
New City Library
220 North Main Street
New City, NY

18 de junio

De 5:00 p.m. a 8:00 p.m.

Simposio familiar: Vivir con artritis reumatoide
Hospital for Special Surgery
Auditorium
535 East 70th Street
New York, NY

Albert W. Grokoest y Muriel C. Hoyt
Conexión entre mente y cuerpo
Simposio familiar

24 de junio

De 5:30 p.m. a 8:00 p.m.

Flushing Hospital
4500 Parsons Blvd., Flushing, NY

El simposio sobre la conexión entre mente y cuerpo (Mind Body Connection Symposium) se desarrolló para presentar las diversas terapias complementarias y técnicas de autoayuda disponibles para las personas afectadas por la artritis. Este programa incluirá presentaciones de una variedad de temas relacionados, tales como nutrición, tai chi y yoga. Los participantes tendrán la oportunidad de compartir experiencias y de tener un papel activo practicando algunos de estos beneficiosos ejercicios. Para obtener más información, póngase en contacto con ayanawoods@arthritis.org o llame al (212) 984-8730.

¡La asociación con Columbia University se expande!



Rebecca Slean



Jennifer LaPietra

Desde 2002, la Agrupación se ha asociado con Victoria M. Rizzo, Ph.D., Catedrática Asistente, especialista de la facultad de Trabajo Social Geriátrico de Hartford y Directora del Programa de Asociación Hartford de la Escuela de Trabajo Social de Columbia University, para llevar a cabo la implementación y evaluación de nuestras iniciativas de desarrollo de capacidades en la Ciudad y el Estado de Nueva York. Durante los últimos dos años, la Agrupación ha sido afortunada de continuar desarrollando su relación con la Dra. Rizzo y Columbia trabajando juntos para incorporar **estudiantes a tiempo completo del postgrado de trabajo social** a nuestro programa y esfuerzos de servicio social. Como parte de su asignación de campo, a estos estudiantes se les da la oportunidad de involucrarse en una variedad de actividades en la Agrupación.

Algunos logros recientes incluyen: planificación y dirección de programas de control de enfermedades en toda la comunidad como el *Programa de Autoayuda de la Arthritis Foundation* y *Aspectos básicos de la artritis para hacer cambios*, actividades de servicio social dirigidas a la población de habla hispana de la región de nuestra Agrupación, proporcionar apoyo y recursos para las personas que llaman a *New York Arthritis Exchange™*, crear un directorio comunitario integral de recursos y llevar a cabo las tareas diarias del programa de asistencia directa al paciente. Está claro que la continua asociación con la Facultad de Trabajo Social de Columbia ha sido invaluable para el Departamento Médico y para la Agrupación y continuará teniendo un papel decisivo en el futuro.

Este último año, la Agrupación ha comenzado a participar en el **The Hartford Partnership Program for Aging Education ([Programa de asociación para la educación de adultos mayores de Hartford] HPPAE)** con la Facultad de Trabajo Social de Columbia University (CUSSW). Administrada por la Academia de Medicina de Nueva York con financiación de John A. Hartford Foundation, HPPAE es una innovación en el desarrollo de asociaciones entre universidades y agencias comunitarias que les ofrece a los estudiantes una experiencia directa en la atención de adultos mayores en una variedad de entornos.

La Asociación es una de las agencias que colabora, junto con Morningside Retirement Health Services NORC, Jewish Association of Services for the Aged, el Departamento para Adultos Mayores de la Ciudad de Nueva York y Jewish Home Lifecare. A través del programa HPPAE, la Agrupación ha sido capaz de establecer relaciones de recomendación con estas agencias asociadas e integrar pasantes adicionales que son estudiantes de postgrado de medio tiempo (asignados a diferentes agencias a través de un modelo rotativo) a nuestro programa y a esfuerzos de servicio social. Por ejemplo, nuestra pasante actual de HPPAE, Rebecca Slean, fue capacitada por un instructor del *Programa de autoayuda de la Arthritis Foundation* y ahora dirige el curso en la agencia HPPAE donde realizó previamente su pasantía, Morningside Retirement Health Services NORC.

Según la pasante a tiempo completo en trabajo social Jennifer LaPietra, "Mi experiencia en la Arthritis Foundation es algo que nunca olvidaré. He tenido la oportunidad de participar de tantas actividades variadas y he aprendido mucho no sólo de mis compañeros, sino también de los diversos grupos de personas con las que he interactuado por teléfono y de la variedad de programas educativos ofrecidos en toda la comunidad. Estaba especialmente agradecida de proporcionar programas culturalmente aceptables para la comunidad de habla hispana y aliviar parte de la carga económica en este difícil clima económico para las personas inscritas en el *Programa de asistencia directa a pacientes*. ¡Existe una clara necesidad de trabajadores sociales en este campo y me alegra haber tenido la oportunidad de ayudar!"

Como señala LaPietra, los trabajadores sociales son una pieza fundamental en la ecuación para la atención de la artritis. Para explorar con más profundidad esta clara y evidente necesidad en el campo, la Dra. Rizzo, junto con la Agrupación y el Programa de Especialistas de la Facultad de Trabajo Social Geriátrico de John A. Hartford, llevarán a cabo un estudio denominado "Un programa de coordinación de atención de trabajo social para la osteoartritis: un estudio de probabilidades" durante el año próximo.

Fecha para recordar

Hospital for Special Surgery

535 East 70th Street
New York, NY 10021
Llame al (212) 774-2793 para inscribirse.

15to Día Anual Nacional de la Salud y Condición Física de los Adultos Mayores Miércoles 27 de mayo

De 10:00 a.m. a 1:00 p.m.
Los cupos están limitados para las primeras 50 personas en registrarse.
Tarifa \$10.

Baile para mejorar su condición física y por diversión

Martes

De 10:30 a.m. a 11:30 a.m.
No se necesita experiencia previa en baile.
Se cobrará una tarifa por estas clases.

Los programas requieren inscripción previa. Para obtener más información, llame a **New York Arthritis Exchange™** al (212) 984-8730, o solamente desde los códigos de área 914 ó 845, al (800) 246-2884.

¡Nueva guía de fármacos!



¡Ha llegado la nueva Guía de fármacos 2009!

Esta útil publicación está llena de información detallada sobre una variedad de medicamentos que podrían recetarse para la osteoartritis, la artritis reumatoide y muchas otras enfermedades relacionadas con la artritis como la fibromialgia y la osteoporosis. La Guía cuenta con ocho tablas que contienen información sobre dosis, instrucciones especiales y posibles efectos secundarios de cada medicamento. Para pedir su copia, póngase en contacto con la Agrupación llamando al (212) 984-8730 o visite www.arthritis.org y haga clic en "store" (tienda).

El fondo de caridad Jill and Jayne Franklin recordó a la Agrupación con un legado de \$4,266.

Un legado de \$29,856 de Grace F. Lamb Trust apoyará la investigación de la artritis.

Visite estas secciones de nuestro sitio Web

- Arthritis Advocates in Action (Activistas de la artritis en acción)
- Advocacy News (Noticias sobre el activismo)
- New Brochures (Nuevos folletos)
- Kids Get Arthritis, Too (Los niños también sufren de artritis)
- Research Update (Actualización sobre la investigación)
- The New York Arthritis Reporter
- Información en español

Visite nuestro sitio Web en:

<http://newyork.arthritis.org>



En el próximo número:
El estrés y cómo sobrellevarlo