

The New York Arthritis Reporter

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



El estrés y cómo sobrellevarlo

“Lo que todos debemos recordar es que en nuestras vidas habrá momentos en los que nos sentiremos estresados. La clave para sobrellevarlo satisfactoriamente es asegurarnos de que, aún durante esos períodos estresantes, nos tomamos el tiempo necesario para cuidarnos”, indicó la Dra. Victoria M. Rizzo, Ph.D., profesora adjunta, académica universitaria de Hartford Geriatric Social Work y directora del programa Hartford Partnership de la Columbia University School of Social Work.

Lamentablemente, muchos de nosotros olvidamos la sugerencia de la Dra. Rizzo de cuidarnos durante los momentos estresantes. Esto hace que sea más difícil sobrellevar el estrés. Frecuentemente no dormimos lo suficiente y olvidamos alimentarnos bien y hacer ejercicio. Es posible que no nos reunamos con nuestros amigos y que evitemos las situaciones sociales. Estos comportamientos aumentan nuestro nivel de estrés. Las personas que sufren de artritis o de otras afecciones con dolor crónico tienen además que controlar el dolor diario y además el estrés habitual de la vida cotidiana.

Muchas personas se hacen la siguiente pregunta: “¿Qué viene antes, el dolor o el estrés?”. Posiblemente nunca podamos responder esta pregunta para todas las personas. Sabemos que el dolor y el estrés frecuentemente van de la mano y ocurren de manera cíclica. El dolor puede provocar estrés

y el estrés puede causar más dolor. La clave es tratar el dolor y hacer algo para disminuir el estrés. Esta tarea puede resultar difícil. Sin embargo, podemos sugerir algunas estrategias para cuando resulte difícil continuar. “Lo primero que debe hacer al sentirse tenso o estresado es **prestarles atención a las señales que le da el cuerpo**”, indicó la Dra. Rizzo. “Si se siente cansado todo el tiempo o no tiene interés en participar en las actividades que realiza regularmente, es probable que el cuerpo intente decirle algo”. Para muchas personas con artritis, el aumento del dolor en las articulaciones o los dolores repentinos pueden resultar un indicador certero de los momentos de estrés. Esto señala la necesidad de desarrollar estrategias más eficaces para sobrellevar el estrés.

El paso siguiente es **determinar la causa del estrés**. La Dra. Rizzo explica: “Una manera de encontrar la causa del estrés y de un posible aumento en el dolor de las articulaciones es llevar un diario durante al menos una semana”. El diario puede incluir información específica acerca de cómo se siente, si se siente especialmente estresado o ansioso, qué está haciendo en ese momento y la intensidad del dolor que siente en las articulaciones. Si lleva este diario, probablemente podrá identificar las causas del estrés, lo que le permitirá comenzar a enfrentar y controlar esos problemas.

Después de identificar las causas

del estrés, podrá comenzar a establecer estrategias para mejorar la situación. Entre los objetivos pueden incluirse:

- **Modificar la situación.** No siempre resulta posible modificar completamente una situación que crea estrés en la vida, pero a veces es posible realizar cambios pequeños que produzcan cambios importantes.
- **Modificar la perspectiva/eliminar pensamientos derrotistas.** Frecuentemente, al estar estresados o superados por la situación, tenemos dudas acerca de nosotros o asumimos que no podremos recuperarnos. Si modificamos el discurso derrotista que nos da vueltas en la cabeza y establecemos un discurso positivo y favorable, podremos hacer maravillas.
- **Encontrar una manera eficaz de aliviar el estrés.** Todos tenemos distintas maneras de aliviar el estrés. Estas maneras de aliviar el estrés pueden incluir técnicas terapéuticas complementarias como la meditación, la visualización o la respiración diafragmática o, sencillamente, pueden consistir en realizar una breve caminata para relajarnos.

La Dra. Rizzo explica: “Cada uno de nosotros debe encontrar las mejores estrategias para calmarse durante los momentos de estrés, pero hay algunas herramientas para sobrellevarlo, como tener un sistema de apoyo social (como amigos y parientes) y participar en alguna forma de ejercicio, que son muy recomendables”. Lamentablemente,

(Continúa en la página 2)

Centocor amplía el apoyo

Desde 2000, Centocor ha sido un colaborador importante de la Agrupación para proporcionar programas de control de la enfermedad y de educación. Este año, Centocor amplió sus esfuerzos mediante la financiación de diversos proyectos que incluyen *Aspectos Básicos de la Artritis para el Cambio*, cuatro simposios comunitarios sobre la artritis reumatoide, el *New York Arthritis Exchange* e iniciativas más nuevas como la *Serie para el Bienestar en el Lugar de Trabajo* y foros de educación pública sobre artritis psoriásica y espondilitis anquilosante.

La Agrupación le agradece a Centocor el compromiso continuo y el apoyo generoso de estos diversos esfuerzos de extensión comunitaria en toda la región.

Este ejemplar se financia mediante una subvención para programas educativos de Wyeth.

Durante el otoño, la Agrupación ofrecerá dos **días familiares** "Los niños también sufren de artritis" ("Kids Get Arthritis, Too" Family Days) en la región. Estos atractivos programas les ofrecen a los niños con artritis y a sus familias la oportunidad de escuchar a los profesionales de la salud más importantes del sector y de aprender de los demás, mediante actividades educativas entretenidas. Acompáñenos en los siguientes eventos:

26 de septiembre
The Armory Track
216 Forth Washington Avenue
Nueva York, NY 10032

Gracias a una subvención para programas educativos de Wyeth, la Agrupación se complace en ofrecer este programa en el New Balance Track and Field Center en The Armory, el centro cubierto de atletismo más importante de los EE. UU. Los temas de las charlas para los padres incluirán *Cómo aliviar el dolor de sus hijos*, *Alimentación saludable* y *Comprender los derechos educativos de sus hijos*. Los niños participarán en actividades que incluyen yoga, pilates y artes marciales. Las familias participarán en divertidas actividades atléticas y correrán en "la pista más rápida del mundo" y recibirán un certificado personalizado firmado por el Dr. Norbert Sander, presidente de The Armory Foundation y el único residente de Nueva York que ha ganado la Maratón ING de Nueva York. Este será un gran evento que no querrá perderse.



8 de noviembre
Brooklyn Children's Museum
145 Brooklyn Avenue
Brooklyn, NY 11213

Gracias a la generosa ayuda de **Amgen**, la Agrupación llevará a cabo este programa en el Brooklyn Children's Museum, el primer museo creado expresamente para los niños que fue fundado en 1899. El museo incluye muestras interactivas galardonadas y aventuras de aprendizaje. ¡Es el lugar perfecto para que los niños aprendan mientras se entretienen! Los padres participarán en charlas educativas y los niños tendrán la posibilidad de explorar el museo.

Pronto enviaremos más información acerca de otro día familiar "Los niños también sufren de artritis" que se celebrará en Westchester. Para inscribirse u obtener más información acerca de estos eventos, póngase en contacto con Ayana Woods en ayanawoods@arthritis.org o llame al (212) 984-8730.

Más patrocinadores de New York Arthritis Exchange

La Agrupación se complace en anunciar el patrocinio conjunto de **New York Arthritis Exchange** por parte de **Bristol-Myers Squibb**, **Centocor**, **Hoffman-La Roche Inc.** y **UCB**. Estos patrocinadores se han unido para apoyar a uno de los servicios más importantes que la Agrupación local le proporciona a la comunidad. Ahora en su 14º año, Exchange es la línea telefónica directa galardonada de la Agrupación para las personas que buscan información sobre la artritis. Quienes llaman pueden solicitar información sobre los programas que se llevarán a cabo, listas de recomendación de médicos, publicaciones educativas impresas GRATUITAS y detalles sobre diversos servicios a disposición de los pacientes en el área. Esta línea directa, atendida por profesionales de la salud y voluntarios capacitados, es un recurso invaluable para los neoyorquinos que viven con artritis. Para ponerse en contacto con Exchange, llame al (212) 984-8730, o desde los códigos de área 914 y 845 solamente, llame al (800) 246-2884.

El estrés y cómo sobrellevarlo (continúa de la página 1)

muchas personas que sufren de dolor en las articulaciones tienen dificultades para desplazarse y por lo tanto probablemente participen menos de actividades sociales y/o físicas. De ser así, una buena estrategia para comenzar es establecer objetivos pequeños y factibles y después ir estableciendo objetivos más importantes.

Una manera sencilla de aumentar la actividad social y el ejercicio es tomar una clase de la *Serie para Mejorar la Vida de Arthritis Foundation* en una sede comunitaria cercana. Entre las clases se incluyen el *Programa Acuático de Arthritis Foundation*, el *Programa de Ejercicio de Arthritis Foundation* o el *Programa de Autoayuda de Arthritis Foundation*. En algunas sedes también se ofrece el *Programa de Tai Chi de Arthritis Foundation*. Según la Dra. Rizzo, consultora



de evaluación de la Agrupación de Nueva York desde 2002, "se ha comprobado que estos programas, además de mejorar la salud física, logran que los participantes mejoren el estado de salud mental y la calidad de vida. Las clases también proporcionan acceso a una comunidad de personas que pueden comprender lo que le ocurre y a consejos y estrategias respecto de la manera en que combatieron sus causas de estrés".

Es importante recordar que todas las personas se enfrentan a situaciones estresantes. Si embargo, si siente que el estrés le impide disfrutar las actividades regulares o afecta su vida de otras maneras importantes, debe consultar a su médico lo antes posible. Recuerde que las mejoras en su salud mental pueden tener un efecto importante y positivo en su salud física en general.

Para obtener más información sobre cómo sobrellevar el estrés y la artritis o para solicitar una copia de nuestro folleto gratuito, *Managing Your Stress*, póngase en contacto con la línea de ayuda de **New York Arthritis Exchange** llamando al (212) 984-8730, o desde los códigos de área 914 y 845 solamente, al (800) 246-2884.



Serie de seminarios "Conexiones con la artritis"

Gracias a la generosa ayuda de **Amgen**, la Agrupación lanzó una nueva serie de seminarios denominada *Conexiones con la artritis*. Incluye charlas acerca de diversas afecciones crónicas físicas y psíquicas relacionadas con la artritis. Durante años recientes, se descubrió que las personas con artritis reumatoide tienen más probabilidad de sufrir de enfermedad coronaria, diabetes, depresión y osteoporosis que las personas que no sufren de artritis. Esto indica la clara necesidad de que las personas con artritis sigan recomendaciones y hagan un especial esfuerzo por mantener un peso saludable, realizar actividad física y cuidar de la salud del corazón y de las articulaciones. Esta serie de charlas proporcionará información valiosa para las personas que viven con artritis y con una afección coexistente y para las personas con artritis y que tienen un riesgo mayor de desarrollar una enfermedad crónica adicional.

El primer seminario de la serie, **La artritis y la depresión**, se llevará a cabo el **26 de octubre de 6:00 a 7:30 PM** en White Plains Library, 100 Martine Avenue, White Plains, Nueva York. Habrá programas futuros que se llevarán a cabo en Brooklyn, Manhattan y Queens. Para obtener más información, póngase en contacto con ayanawoods@arthritis.org o llame al (212) 984-8730.

NEW YORK CHAPTER



The New York Arthritis Reporter

Take Control. We Can Help!® Publicado por

Arthritis Foundation, Inc., Agrupación Nueva York
 122 East 42nd Street, New York, NY 10168-1898

New York Arthritis Exchange™ (212) 984-8730

Administrative Offices (212) 984-8700 • Fax (212) 878-5960

www.arthritis.org

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

Daniel T. McGowan
 Presidente

Michael Friedman
 Presidente

Helen Levine
 Vicepresidenta,

David C. Clapp
 Presidente del Comité Ejecutivo

Aviva Meyerowitz
 Editora

Asuntos Médicos

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 en la dirección que se indicó anteriormente.

Sylvia Greenspan le dejó a la Agrupación un legado de \$10,000 en su testamento.

Una donación de \$150,000 dejada en herencia por Ida Miller se destinará a apoyar programas para personas con artritis.

Preguntas y respuestas

Patricia Marino, PhD, es Profesora adjunta de Psicología en Psiquiatría de Weill Cornell Medical College y ejerce como psicóloga clínica.

P: Muchas personas hablan acerca de la relación entre la depresión, la ansiedad y el dolor crónico. ¿La depresión y la ansiedad se consideran como dos partes de la misma afección?

R: No se considera que la depresión y la ansiedad sean la misma afección clínica, pero frecuentemente van de la mano. Hay investigaciones que sugieren que las personas con dolor crónico tienen más probabilidades de padecer depresión. Si una persona con dolor crónico desarrolla depresión (vea el cuadro), es posible que comience a preocuparse por cosas que posiblemente no tuviera en cuenta en el pasado, como por ejemplo: "¿Qué ocurrirá si mi dolor empeora o nunca se va?" o bien, "¿Qué ocurrirá si permanezco así para siempre?". Esto puede causar mayor ansiedad. Debido a que las percepciones acerca del dolor pueden aumentar al sufrir de depresión, es crucial tratar tanto la depresión y la ansiedad como el dolor, a fin de mejorar la calidad de vida de la persona.

P: Mencionó que el dolor y la depresión frecuentemente tienen una relación directa. ¿Puede decirnos más acerca de esto?

R: El dolor y la depresión frecuentemente aparecen en un patrón cíclico: cuanto más se deprime la persona, más dolor sufre; cuanto más dolor sufre, más se deprime. Además, cuando una persona está deprimida, frecuentemente tiene menos motivación para seguir las recomendaciones de los médicos. Por ejemplo: mantener una rutina de fisioterapia o asegurarse de hacer ejercicio a diario. Al no participar en estas actividades, la persona probablemente sufrirá más dolor, lo que continuará el ciclo.

P: Entonces, ¿cómo se rompe el ciclo depresión y dolor?

R: Una de los primeros pasos para romper este ciclo es procurar ayuda para la depresión. De la misma manera que obtendría tratamiento médico para controlar el dolor, es importante hablar acerca de sus preocupaciones con un profesional de confianza. Hay muchas opciones de tratamiento para las personas que sufren depresión, por ejemplo:

- psicoterapia;
- participación en un grupo de apoyo;
- tomar antidepresivos.

Frecuentemente les digo a los pacientes que si se sienten deprimidos pero no saben a quién recurrir, pueden consultar a un médico al que hayan visto regularmente (un médico de atención primaria o un reumatólogo). Ese médico podrá tratar la depresión directamente o indicar a quién consultar para obtener la ayuda necesaria.

P: ¿Recomienda algún tipo específico de tratamiento profesional para la depresión?

R: Es importante recordar que todas las personas son únicas y que cada persona puede beneficiarse de un tipo distinto de intervención y tratamiento. No obstante, un tipo de psicoterapia que suele ser extremadamente favorable para las personas que sufren dolor

crónico y depresión es la terapia conductiva cognitiva. Esta terapia ayuda específicamente a las personas a identificar los patrones de pensamiento que pueden estar asociados a la depresión y/o el dolor. Por ejemplo, una persona que experimenta dolor puede pensar: "Nunca me sentiré bien, ¿para qué tomarme el trabajo de hacer ejercicio?". Lamentablemente, esto puede causar más dolor. La terapia conductiva cognitiva ayuda a las personas a identificar que los patrones de pensamiento posiblemente sean un obstáculo para el control del dolor y puede ayudar a las personas a poner en práctica cambios de conducta beneficiosos.

P: ¿Qué otras maneras de tratar la depresión y la ansiedad existen?

R: Una cosa que puede ser muy eficaz para tratar la depresión es que las personas organicen el tiempo y planifiquen eventos agradables todos los días. Los eventos agradables pueden ser leer un libro, hablar por teléfono con un amigo, meditar o hasta salir a caminar. Desde luego, las personas deben seleccionar estos eventos según sus posibilidades. Otras sugerencias importantes para sobrellevar la depresión y la ansiedad son:

- asegúrese de dormir bien todas las noches;
- lleve una dieta equilibrada y nutritiva;
- incorpore actividades entretenidas y ejercicio en la rutina diaria.

P: ¿La depresión y la ansiedad son una parte "normal" del proceso de envejecimiento?

R: Para nada, la depresión y la ansiedad no son una parte normal de ningún proceso! Si experimenta más síntomas relacionados con la depresión que los que experimentó en el pasado y percibe que están siendo afectadas sus capacidades o ganas de participar en las actividades normales, es crucial que hable con su médico para recibir tratamiento. Es posible que el tratamiento para la depresión no haga desaparecer completamente el dolor, pero probablemente lo ayude a controlar mejor el dolor y a mejorar su calidad de vida.

Próximos programas

24 de septiembre

De 3:00 p.m. a 5:00 p.m.

¡Hagamos ejercicio juntos!: la danza del vientre

Moonheart Healing Arts Center
Nueva York, NY

Patrocinado por el Ayuntamiento de la ciudad de Nueva York

7 de octubre

De 1:00 p.m. a 3:00 p.m.

Enfoques del cuerpo y la mente para la artritis

JCC of Rockland
West Nyack, NY

8 de octubre

De 5:00 p.m. a 7:00 p.m.

¡Hagamos ejercicio juntos!: danza clásica moderna

Dance Theater Workshop
Nueva York, NY

Patrocinado por el Ayuntamiento de la ciudad de Nueva York

20 de octubre

De 10:30 p.m. a 11:30 p.m.

¡Hagamos ejercicio juntos!: bailes de salón

Chelsea Dance Studios
Nueva York, NY

Patrocinado por el Ayuntamiento de la ciudad de Nueva York

22 de octubre

De 6:00 p.m. a 8:00 p.m.

Recepción del Premio a los Líderes de Queens

Whitestone, Queens

24 de octubre

De 10:00 a.m. a 1:00 p.m.

Simposio Charles Christian

NYU Farkas Auditorium
Nueva York, NY

11 de noviembre

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

Yoga y artritis

JCC Rockland
West Nyack, NY

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

La sucesión de Norma Risman le dejó a la Agrupación un legado de \$32,105.

Cómo saber si está deprimido

Los síntomas de la depresión incluyen:

- pensamientos tristes, ansiosos o "vacíos" recurrentes;
- sentimientos de desesperanza y/o pesimismo;
- sentimientos de culpa, valoración negativa y/o desesperanza;
- irritabilidad, desasosiego;
- pérdida de interés en actividades o pasatiempos que antes resultaban atractivos, incluido el sexo;
- fatiga y menor energía;
- dificultad para concentrarse, recordar detalles y tomar decisiones;
- insomnio, estado de vigilia temprano por la mañana o sueño excesivo;
- comer demasiado o pérdida de apetito;
- pensamientos suicidas, intentos de suicidio;
- dolores persistentes, dolores de cabezas, calambres o problemas digestivos que no mejoran con el tratamiento.

Si experimenta alguno de estos síntomas durante más de dos semanas o si estos síntomas interfieren con sus actividades cotidianas, es importante que hable con su médico para recibir tratamiento lo antes posible.

Fuente: The National Institute of Mental Health en www.nimh.nih.gov

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



Conozca a nuestros becarios

Desde 1953, la Agrupación de Nueva York ha liderado el patrocinio de reumatólogos jóvenes de los Estados Unidos y del resto del mundo. Muchos de estos becarios han llegado a recibir subvenciones competitivas de los National Institutes of Health y se han convertido en autoridades en el ámbito de la reumatología. Mediante el patrocinio de estos jóvenes profesionales, la Agrupación promueve la innovación en el diagnóstico, el tratamiento y la prevención de todas las formas de artritis.

Este año, la Agrupación les ha otorgado becas de investigación a cuatro médicos de importantes instituciones de la región. Estos investigadores jóvenes se concentran en la artritis inflamatoria y están ampliando el conocimiento y la investigación en el área.

Jessica Gordon, MD, del Hospital for Special Surgery, está estudiando el efecto del imatinib (un tipo de medicamento usado generalmente en el tratamiento contra el cáncer) sobre la escleroderma, una enfermedad autoinmune



que se caracteriza por una piel gruesa y firme, fibrosis en los órganos internos, fenómeno de Raynaud, dolor intenso, una menor movilidad y también artritis. Al estudiar la manera en que funciona el imatinib a nivel celular, la Dra. Gordon espera definir mejor su función en el tratamiento de esta afección y examinar otras opciones potenciales de tratamiento.

José U. Scher, MD, del NYU Hospital for Joint Diseases, estudiará la relación entre fumar y el desarrollo de artritis reumatoide (AR). Específicamente, el Dr. Scher examinará la relación entre fumar y la



activación de un tipo específico del linfocito T, el TH17, un tipo de glóbulo blanco proinflamatorio que ha sido relacionado con la AR.

Este año, dos de nuestros investigadores provienen del Albert Einstein College of Medicine: **Anna Broder, MD** e **Irene Blanco, MD**.

Anna Broder, MD, está estudiando la función de la vitamina D en el desarrollo de la artritis reumatoide y el lupus. Al comparar los niveles de vitamina D en pacientes afroamericanos e hispanos con estas enfermedades, la Dra.



Broder intenta determinar la probabilidad de que se produzca una deficiencia de vitamina D en estas poblaciones y estudiar los factores de riesgo potenciales para el desarrollo de la deficiencia. Además, la Dra. Broder planea determinar si hay una correlación entre los niveles de vitamina D y los patrones de actividad de la enfermedad en las personas que sufren de lupus.

En su investigación, **Irene Blanco, MD**, espera promover la detección y el tratamiento tempranos de la nefritis lúpica (una inflamación de los riñones provocada por el lupus eritematoso sistémico o LES, una enfermedad del sistema inmune) mediante el estudio de los procedimientos de detección actuales y la determinación de recomendaciones de detección más exactas para el futuro.



La Agrupación apoya proyectos innovadores como estos y continuará haciéndolo en su esfuerzo por lograr nuevos desarrollos en la prevención y el tratamiento de la artritis inflamatoria y otras enfermedades relacionadas.

Estas fiestas, el sonido de las campanas estará en el aire cuando personas de todo el país atenen cascabeles en sus zapatillas y participen en el evento **Correr/caminar con cascabeles por la artritis (Jingle Bell Run/Walk for Arthritis)**. Se trata de un evento nacional para la Arthritis Foundation. Miles de personas de más de 200 ciudades se reúnen para correr, caminar y juntar dinero para ayudar en la lucha contra la artritis.

Después del éxito del año pasado, la Agrupación de Nueva York se complace en anunciar que llevará a cabo el



2º evento anual **Caminar/correr con cascabeles para la artritis** el **domingo 6** de diciembre en Prospect Park, Brooklyn, Nueva York. Este evento participa del espíritu de las fiestas e incluye premios, concursos de disfraces, entretenimiento y mucha diversión. Los participantes pueden correr 5 kilómetros o caminar 3 kilómetros. Todos reciben una camiseta de mangas largas conmemorativa y cascabeles para las zapatillas. Esperamos que nos acompañe en este evento divertido y atractivo. Para obtener más información, póngase en contacto con Jennifer Villa Kearins llamando al (212) 984-8708 o escribiendo a jkearins@arthritis.org. Para inscribirse, visite: www.jinglebellbrooklyn.com hoy mismo. ¡Nunca es demasiado temprano para divertirse!

Fechas para recordar

Hospital for Special Surgery

535 East 70th St, New York NY 10021
Centro de conferencias RLM.

Es necesario inscribirse con anticipación en el Hospital for Special Surgery.

Para inscribirse, llame al 212.774.2793

6 de octubre

De 3:00 p.m. a 4:30 p.m.

Vivir con artritis

15 de octubre

De 3:00 p.m. a 4:30 p.m.

Pasos para tener mejores huesos

19 de noviembre

De 5:30 p.m. a 6:30 p.m.

El dolor en las articulaciones: ¿Cuándo debo consultar al médico?

(Ponencia anual en memoria de Chickie Goldstein)

30 de septiembre

De 10:30 a 11:30 a.m.

Vivir con artritis crónica: opciones quirúrgicas y no quirúrgicas

Physical Therapy at Jefferson Valley

600 Bank Road
Jefferson Valley, NY 10535

Para inscribirse, llame al 914-245-8807 x 11215

15 de octubre

De 4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Estírese hasta lograr el bienestar

28 de octubre

De 8:00 p.m. a 9:00 p.m.

El tratamiento y la prevención de las lesiones en el cuello

Physical Therapy at Briarcliff

584 North State Road
Briarcliff Manor, NY 10510

Para inscribirse, llame al 914-762-2222 x 2132

8 de octubre

De 7:00 p.m. a 8:00 p.m.

Causas y prevención del dolor de espalda

27 de octubre

De 7:00 a 8:00 p.m.

La osteoporosis y el ejercicio

17 de diciembre

De 7:00 p.m. a 8:00 p.m.

Causas y prevención de las lesiones de rodilla en el gimnasio

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

Visite estas secciones de nuestro sitio de Internet

- 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 artritis)
- Research Update (Actualización sobre la investigación)
- The New York Arthritis Reporter
- Información en español



Visite nuestro sitio de Internet en:
<http://newyork.arthritis.org>

En el próximo número:
Artrosis