

El ejercicio físico: Los pasos correctos para controlar su artritis

El hecho de que tenga artritis no significa que tiene que quedarse sentado allí, preso de rigidez muscular y dolor. Por el contrario, el ejercicio regular para mover sus extremidades y articulaciones es divertido, fácil, sociable, y proporciona más beneficios físicos de lo que se puede imaginar.

No hay nada mejor para su salud que el ejercicio, ¡y es más fácil de lo que se imagina hacerlo! No importa si corre lentamente alrededor del vecindario, va a una clase de ejercicios de agua tibia, camina rápidamente por el centro comercial, o simplemente flexiona sus manos o pies, incluso el ejercicio regular más sencillo le mantiene ágil y fortalece sus articulaciones.

La Sección de Nueva York de la Fundación del Artritis* ofrece una selección de dos agradables programas terapéuticos para

ayudarle a obtener todos los beneficios del ejercicio regular, así como los beneficios de un entorno donde muchas personas como usted están tratando de mejorar su flexibilidad y la resistencia de sus articulaciones.

*La Sección de Nueva York incluye Manhattan, Brooklyn, Queens, Bronx y Staten Island y los condados de Westchester, Putnam, Dutchess, Rockland, Orange, Sullivan y Ulster.

En tierra o en el agua

Usted podrá aprovechar el programa *PACE* (People with Arthritis Can Exercise [Las personas con artritis pueden hacer ejercicios]), un programa de la Sección de Nueva York que usa actividades suaves para aumentar la flexibilidad de las articulaciones, mejorar la gama de movimiento y mantener la resistencia muscular. O bien, podrá unirse al *Programa Acuático de la Fundación del Artritis*. Desarrollado en conjunto con la YWCA, este curso de ejercicios en agua tibia ayuda a aliviar la tensión en los músculos y articulaciones.

Cada programa es dirigido por personal debidamente capacitado y ofrece un ambiente ameno y de apoyo donde podrá hacer amistades nuevas. Estas clases pequeñas y de precio módico también le ayudarán a mantenerse tan activo como sea posible y desarrollar más control sobre su artritis.

Estos programas regulares se ofrecen y están diseñados para ayudarle a desarrollar movilidad y confianza. No obstante, primero debe consultar con su médico para asegurar que encuentre el programa más apropiado para usted. Para más información sobre lugares, fechas y otros detalles específicos con respecto a las clases *PACE* y *Acuáticos*, comuníquese con la Sección de Nueva York.



Mientras más información tenga...

...más podrá ayudarse a sí mismo. Hay otra medida muy positiva que podrá tomar para ayudar a controlar su artritis, o sea informarse sobre la extensa variedad de libros, folletos, videocintas, programas y otra información disponible de la Sección de Nueva York.

Adicionalmente, podrá obtener más información sobre estos programas de ejercicios y una extensa gama de ofertas adicionales de nuestro sitio web, www.arthritis.org.

Línea directa para la gente en movimiento

Para preguntas acerca del ejercicio u otros temas, usted podrá comunicarse directamente por teléfono con la *línea telefónica de ayuda de New York Arthritis Exchange*™. Simplemente llame al (212) 984-8730 o, en los códigos de área 914 y 845 solamente, al (800) 246-2884, de lunes a viernes, entre 9:30 am y 4:30 pm. Esta línea telefónica ofrece información sobre ejercicios, medicamentos o tratamientos. Los profesionales y voluntarios debidamente capacitados no sustituyen su propio médico, pero con gusto le contestarán sus preguntas y le ayudarán a flexionarse, doblarse y "ponerse en movimiento" hacia una vida mejor con artritis.



Formulario de membresía y solicitud de información

Si, deseo unirme a la Sección de Nueva York de la Fundación de Artritis para moverme mejor y controlar mi artritis.

Por favor, envíeme la información en español.

Por favor, inicie mis suscripciones a *The New York Arthritis Reporter* y *Arthritis Today*. Adjunto incluyo mi contribución deducible de impuestos de \$20 o más.

- Miembro regular \$20
 Miembro contribuyente \$30
 Miembro colaborador \$50
 Miembro patrocinador \$100
 Miembro líder \$250
 Otro \$—

Por favor, envíeme más información sobre los temas que he marcado:

- Programas de ejercicio
 Grupos de apoyo
 Simposios y foros públicos
 Planificación de caudal hereditario
 Lista de publicaciones
 Eventos especiales
 Cursos de ayuda propia
 Ser voluntario
 Por favor, envíeme mi copia gratis de Exercise and Your Arthritis.

Nombre: _____
(en letra de molde)

Dirección: _____

Ciudad: _____ Estado: _____ Código postal: _____

Teléfono de día: () _____

Correo-e: _____

Llene este formulario hoy mismo y envíelo a:

Membership
New York Chapter, Arthritis Foundation
122 East 42nd Street, 18th Floor
New York, NY 10168-1898

NEW YORK CHAPTER



**New York Chapter
Arthritis Foundation**
122 East 42nd Street, 18th Floor
New York, NY 10168-1898
Teléfono: (212) 984-8700
Fax: (212) 878-5960
www.arthritis.org

New York Arthritis Exchange™
Línea telefónica de ayuda
Teléfono: (212) 984-8730
(800) 246-2884 (desde los códigos de área 914 y 845 solamente)

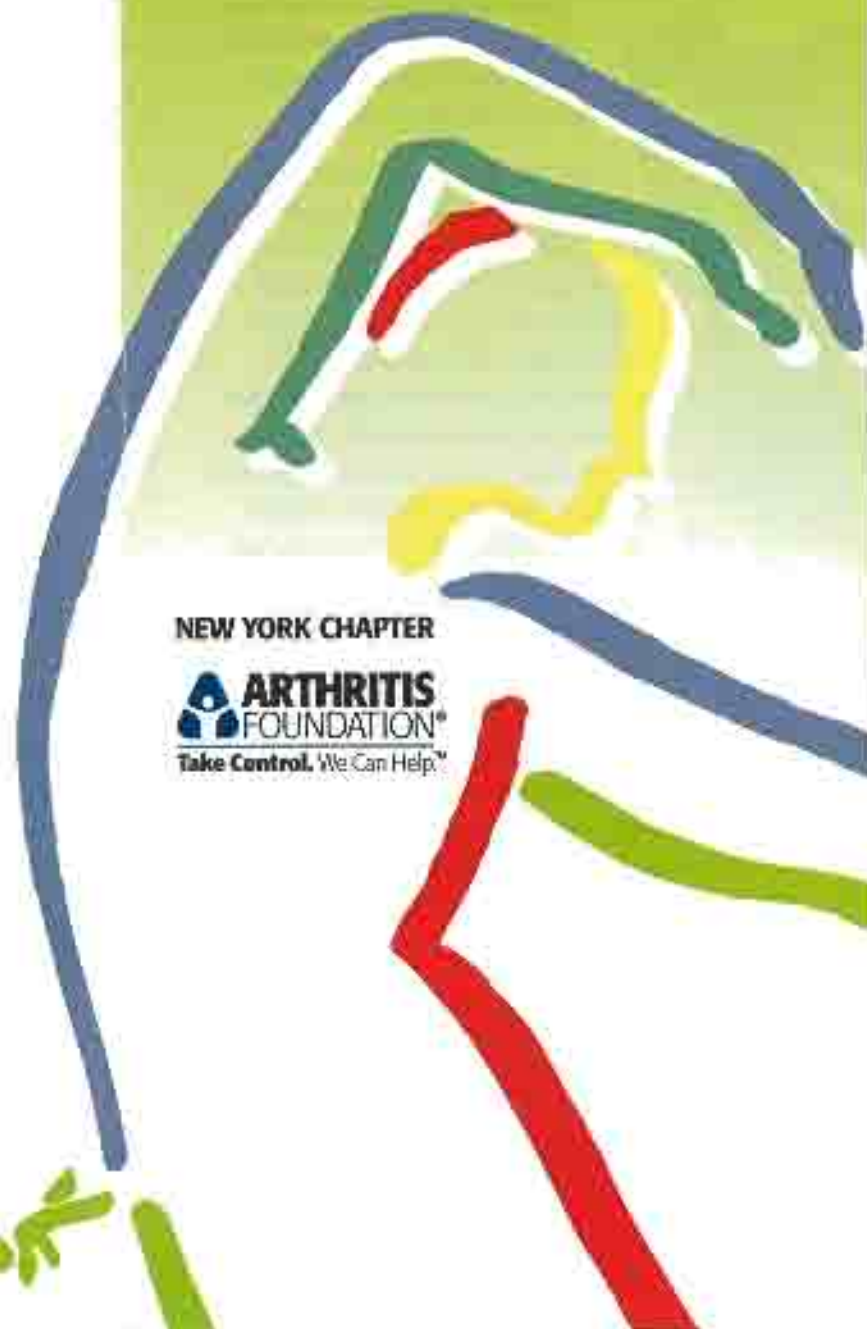
Hudson Valley Branch
785 Mamaroneck Avenue
White Plains, NY 10605
Teléfono: (914) 683-0842
Fax: (914) 683-8462

Arthritis Thrift Shop
121 East 77th Street
New York, NY 10021
Teléfono: (212) 772-8816
Fax: (212) 585-4420

Este folleto ha sido producido gracias al generoso apoyo de Pfizer Inc.



Póngase en movimiento... y controle su artritis



NEW YORK CHAPTER

