

The New York Arthritis Reporter

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

Superar la obesidad: Superar la obesidad: consejos saludables para bajar de peso



"¡La clave para perder peso es comenzar con pequeños pasos y lograr que sea divertido!", afirma Wahida Karmally, directora de nutrición en The Irving Institute for Clinical and Translational Research en Columbia University Medical Center. Dado que las tasas de obesidad continúan aumentando en los Estados Unidos, muchas personas tienen la necesidad de perder esas libras de más. Para algunos, esta puede ser una tarea difícil, pero necesaria. Sin embargo, es importante recordar que incluso pequeñas pérdidas de peso pueden producir grandes beneficios de salud.

La obesidad se ha vinculado a las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer; por nombrar sólo algunas de una larga lista de enfermedades. El sobrepeso también puede aumentar la presión en las articulaciones del cuerpo. Con el tiempo, esta presión adicional puede provocar artrosis (OA, por sus siglas en inglés), una afección que padecen más de 21 millones de personas en los Estados Unidos. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, los adultos obesos tienen hasta cuatro veces más probabilidades de desarrollar artrosis de rodilla que los adultos con peso normal. La buena noticia es que algunos estudios han detectado que incluso una pérdida de peso de tan sólo 11 libras (4,11 kilos), puede reducir en un 50%

el riesgo de desarrollar artrosis de rodilla en las mujeres

Si tiene sobrepeso, pensar en perder peso puede ser algo abrumador. Para abordar esto, explica Karmally, "No se presione demasiado estableciendo metas que no son realistas. La mejor manera de abordar la pérdida de peso es hablar con su médico, quien puede derivarlo a un nutricionista para que le ayude. Recuerde tener expectativas prácticas de sí mismo, y tenga en consideración lo que puede lograr hoy. La mejor estrategia para perder peso es reducir el consumo de calorías y aumentar su actividad. Si es demasiado difícil imaginar un día completo de cambios en la alimentación y ejercicio, simplemente comience con el desayuno!".

Los cambios en el desayuno, como leche descremada en lugar de leche entera con el café y pan integral en lugar de pan blanco, son pequeñas formas de comenzar a hacer cambios saludables en el estilo de vida. Una vez que haya vencido en el desayuno, puede comenzar a cambiar sus hábitos de alimentación y niveles de actividad durante el día. Recuerde que los alimentos saludables no tienen que ser aburridos. "Las personas no tienen que comer alimentos desabridos para perder peso. Existen muchas opciones sabrosas de alimentos saludables", indica Karmally, y sugiere:

- comer alimentos ricos en nutrientes
- reemplazar los productos lácteos enteros por opciones semidescremadas o descremadas
- aumentar su consumo de frutas y verduras

coloridas

- comer una variedad de productos integrales con alto contenido de fibra
- usar aceites con bajo contenido de grasas saturadas (como aceite de oliva o de canola)
- incluir pollo, pavo y pescado magro en su dieta semanal

Para añadir sabor adicional, experimente con nuevas especias cuando prepare los alimentos y siempre recuerde probar diferentes recetas.

Es importante recordar que incluso si consume alimentos más saludables, debe tener cuidado con el



tamaño de las porciones. A pesar de la epidemia de obesidad en los Estados Unidos, las porciones han continuado aumentando. Hace veinte años, un bagel era de aproximadamente dos onzas (60 gramos) y 140 calorías. Hoy, los bagels han aumentado

Continúa en la página 2)

Renovación de la asociación con el Estado de Nueva York

La Agrupación de Nueva York se enorgullece en anunciar que el Presupuesto ejecutivo 2008/2009 del Estado de Nueva York nuevamente incluyó \$250,000 para ampliar los programas de control de la artritis a nivel estatal. La Agrupación agradece al **Gobernador Eliot Spitzer** y a su administración por su continuo apoyo y compromiso con nuestra causa. Instamos al Senado y al Congreso del Estado de Nueva York a apoyar esta propuesta ejecutiva, la que permitiría a la Agrupación de Nueva York, junto con las agrupaciones del noreste, Long Island y las regiones del norte del Estado de Nueva York, continuar proporcionando nuestros programas de control de enfermedades, ejercicio y educación pública basados en la evidencia a los residentes en todo el Estado de Nueva York. Desde el año 2002, la antigua asociación de la Agrupación con el estado ha proporcionado más de \$1.5 millones para apoyar nuestros esfuerzos para beneficiar a más de 15,000 habitantes de Nueva York que viven con artritis.

Este ejemplar se financia mediante una subvención educacional de Wyeth.

Socios en la investigación: Sanofi aventis

Sanofi aventis ha renovado su asociación con la Agrupación, otorgando por cuarto año la **Beca en ortopedia sanofi aventis/Fundación para la Artritis, Agrupación de Nueva York**. Este financiamiento apoya la investigación ortopédica de vanguardia que realizan jóvenes investigadores en las principales instituciones médicas de la región. Las investigaciones anteriores se han orientado a temas como: fusión espinal, artritis de articulaciones basales del pulgar y la función de las células madre en la regeneración de ligamentos e inserciones de tendón en hueso. El becado de este año es Ran Schwarzkopf, MD, un residente en el Departamento de Cirugía Ortopédica en New York University School of Medicine. El proyecto de investigación del Dr. Schwarzkopf, titulado "Acoustic Emission Studies: Monitoring of the Hip and Knee Prosthesis Wear and Disease Progression in Osteoarthritis Patients" (Estudios de emisión acústica: control del desgaste de las prótesis de cadera y rodilla y avance de la enfermedad en pacientes con artrosis), comenzará en julio de 2008. La asociación de la Agrupación con sanofi aventis ha expandido de manera importante el grupo de talentosos científicos de investigación en el campo de la reumatología.



Novedades sobre activismo

Del 25 al 27 de febrero, miembros de Arthritis Advocates in Action pertenecientes a la Agrupación y otros activistas de todo el país asistieron a la **Décima Cumbre Anual del Activismo y los Niños** en Washington, DC. Esta cumbre permite a los activistas, jóvenes y mayores, de todo el país reunirse con sus miembros del Congreso e informarles sobre la artritis y los devastadores efectos en los 46 millones de personas que padecen esta enfermedad, sus familias y la economía de nuestro país. Los temas principales de la cumbre incluyeron: la importancia de aprobar la *Ley para la Prevención, el Control y la Cura de la Artritis* en 2008 y la necesidad imperiosa de invertir en investigación sobre la artritis y programas de control de la enfermedad para las personas que viven con artritis en todo el país.

La Oficina Nacional de la Arthritis Foundation ha creado el **programa de embajadores de la Arthritis Foundation Ambassador Program** para fomentar los continuos esfuerzos de las bases del activismo de la artritis a nivel local y nacional. Los embajadores de la artritis son activistas voluntarios que se comprometen durante al menos dos horas cada mes para crear relaciones sólidas con sus miembros del Congreso y así promover las iniciativas de activismo de la Fundación. Los embajadores participan en reuniones informativas mensuales sobre asuntos clave de las políticas sobre la artritis, y usan esta información para educar a los líderes comunitarios y funcionarios electos acerca del impacto de la artritis.

Para obtener más información acerca de cómo ser embajador de la artritis o sobre otras gestiones de activismo, visite el sitio www.arthritis.org o comuníquese con **New York Arthritis Exchange™** llamando al 212-984-8730 o desde los códigos de área 914 ó 845 solamente, al 800-246-2884.

Opciones de tratamiento actuales para la artritis

18 de marzo, de 10:30 a 11:30 a.m.

Senior League of Flatbush
550 Ocean Parkway
Brooklyn, NY

26 de marzo, de 1:00 a 2:00 p.m.

Samuel Field Y
58-20 Little Neck Pkwy
Little Neck, NY 11362

**Patrocinado por el Ayuntamiento de la
Ciudad de Nueva York**

Para obtener más información sobre este u otros programas, llame a **New York Arthritis Exchange™** al 212-984-8730. Desde los códigos de área 914 u 845 solamente, puede llamar al 800-246-2884.

Los niños también sufren de artritis!

**Una tarde en Chelsea Piers
— día familiar 30 de marzo,
de 2:00 p.m. a 5:00 p.m.**

Pier 60, 23rd Street & Westside Highway
New York, NY

Este programa de medio día incluirá actividades para niños con artritis y sus familias. Mientras los niños disfrutaban de unas horas de diversión y juegos en la pista de bolos, los padres recibirán una actualización por parte de especialistas sobre lo último en avances de investigación y tratamientos para sus hijos con artritis. El programa incluirá la presentación de la Dra. Alexa Adams, reumatóloga pediátrica del Hospital for Special Surgery.

Conferencia Nacional de Artritis Juvenil

**En busca de una cura
10 al 13 de julio de 2008**

Costa Mesa, California

Esta conferencia de tres días reúne a personas de todo el país e incluye actividades divertidas y educativas para niños y adolescentes con artritis, al igual que sesiones informativas para sus familias. Para obtener más información o para inscribirse para esta conferencia, visite el sitio www.arthritis.org.

Obesidad (viene de la página 1)



extraordinariamente a seis onzas (180 gramos) y 350 calorías. Una estrategia útil para controlar las porciones es imaginar que su plato se divide en cuatro cuartos. Las proteínas magras

deben corresponder a un cuarto (aproximadamente del tamaño de un mazo de cartas), los cereales integrales deben ser otro cuarto, y la mitad de su plato debe llenarse con verduras (ya sea frescas, al vapor o cocidas, con una pequeña cantidad de

un aceite con bajo contenido de grasas saturadas). Otra estrategia es usar platos más pequeños para sus comidas. Las comidas en restaurantes pueden ser un verdadero problema con respecto al control de las porciones. Entonces, si va a comer fuera, una herramienta útil es pedir al mesero que envuelva la mitad de su comida antes de que se la lleve a la mesa. No sólo tendrá una comida lista para el día siguiente, sino que también podrá concentrarse en disfrutar la compañía sin sentir que está comiendo demasiado.

La clave para perder peso es comenzar haciendo pequeños ajustes a su rutina diaria — elegir alimentos saludables y nutritivos, controlar las porciones y añadir actividad son herramientas útiles para comenzar su viaje. Para obtener más información acerca de perder peso y mantenerse activo o para solicitar una copia de nuestro folleto gratuito, *Diet and Your Arthritis* (La dieta y su artritis), llame a la línea directa de New York Arthritis Exchange™, patrocinada por Pfizer Inc., al (212) 984-8730, o desde los códigos de área 914 y 845 solamente, al (800) 246-2884.

*Una donación de \$169,357 dejada en herencia por
Guy Bjorkman se destinará a apoyar la investigación
sobre la artritis.*

NEW YORK CHAPTER



Take Control. We Can Help.™

**The New York
Arthritis Reporter**

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
Presidente

Michael Friedman
Presidente

Helen Levine
Vicepresidenta,

David C. Clapp
Presidente, Comité ejecutivo

Aviva Meyerowitz
Editora

Asuntos Médicos

Se han presentado copias de nuestro informe financiero y operativo ante el estado y están disponibles a 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.

Preguntas y respuesta

Su Xiao Yu, MS, RD, CDN, es un nutricionista certificado en Hospital for Special Surgery.

VITAMINAS Y ARTRITIS

P: ¿Cuáles son algunas de las vitaminas más importantes que una persona con artritis debería tomar?

R: Existen diferentes vitaminas que cumplen una función importante para sobrellevar la artritis. Las cuatro principales que recomiendo a mis pacientes son: vitamina C, vitamina D, vitamina E y el complejo de vitamina B (B1, B2, B3, B6 y B12).

P: ¿Por qué son estas vitaminas sus "cuatro opciones principales" para pacientes con artritis?

R: Cada una de estas vitaminas es beneficiosa por diferentes razones. Se sabe que la vitamina C ayuda a fortalecer su sistema inmunológico, manteniendo todo su cuerpo fuerte y saludable y posiblemente ayudando a reducir el dolor y la evolución de la artrosis (OA). La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio, lo que contribuye enormemente a producir y mantener la fuerza de los huesos. La vitamina E puede ser beneficiosa para aliviar los síntomas de la artritis, como la rigidez y el dolor de las articulaciones. Por último, el complejo de vitamina B puede ayudar a fomentar el funcionamiento normal del corazón, el cerebro, el sistema nervioso central y los músculos, y a prevenir la anemia, una afección de la sangre que puede ser peligrosa.

P: ¿Cuáles son las dosis recomendadas para cada una de estas vitaminas?

Dosis sugerida de vitaminas

Estas son las dosis recomendadas para la ingesta diaria de vitaminas. Recuerde hablar siempre con su médico sobre las dosis que son adecuadas para usted.

Vitamina C: ración alimenticia recomendada (RDA, por sus siglas en inglés)= 90 miligramos (mg) diarios para los hombres; 75 mg para las mujeres; los fumadores y las personas con artritis deberían consumir 110 mg diarios.

Vitamina D: RDA= 200 UI para adultos hasta los 50 años; 400 UI de los 51 a los 70 años; 600 UI después de los 70 años.

Vitamina E: RDA= 30 IU para adultos.

Vitamina B1: RDA=1.2 mg diarios para los hombres; 1.1 mg diarios para las mujeres

Vitamina B2: RDA=1.3 mg diarios para los hombres; 1.1 mg diarios para las mujeres

Vitamina B3: RDA=16 mg diarios para los hombres; 14 mg diarios para las mujeres

Vitamina B6: RDA=1.3 mg para todos los adultos hasta los 50 años; después de los 50 años, 1.7 mg para las mujeres, 1.5 mg para los hombres.

Vitamina B12: RDA=2.4 Microgramos (mcg)



R: Si bien existen dosis sugeridas para cada vitamina (consulte la tabla), es importante hablar con su médico para conocer la dosis adecuada para usted.

P: ¿Cuáles son los diferentes tipos de vitaminas que la gente debería conocer?

R: Existen dos tipos principales de vitaminas: solubles en agua y solubles en grasa. Las vitaminas solubles en agua (como la vitamina C y el complejo de vitaminas B) se absorben fácilmente en la sangre y se desplazan libremente por todo el cuerpo. Estas vitaminas se consumen y se excretan rápidamente, por lo que es importante consumir una cantidad suficiente cada día. Las vitaminas solubles en grasa son absorbidas por las células de grasa y se almacenan para usarlas posteriormente, principalmente en el hígado y el tejido adiposo. Si

toma demasiadas, este tipo de vitaminas puede fácilmente acumularse en su organismo y provocar efectos adversos. Debido a esto, las vitaminas solubles en grasa (como la vitamina A, D, E y K), si bien también son importantes, deben tener un control cuidadoso por parte de su médico.

P: ¿Recomienda que las personas usen suplementos vitamínicos?

R: Lo primero que les digo a mis pacientes es que intenten aumentar su consumo de vitaminas comiendo una dieta saludable y equilibrada que incluya alimentos ricos en vitaminas. Por ejemplo, los cereales fortificados, los cereales integrales y la pasta son buenas fuentes de vitamina B-1; la leche, el queso y los huevos son buenas fuentes de vitamina B-2; y los pimientos, las frutillas y las frutas cítricas son excelentes por la vitamina C. Si consume una dieta bien equilibrada, debería obtener muchas de sus vitaminas de los alimentos. Sin embargo, si tengo un paciente que no consume una dieta equilibrada o que tiene deficiencias en algunas de estas vitaminas clave, por lo general le recomiendo un multivitamínico. Al tomar un complejo multivitamínico en lugar de usar suplementos vitamínicos individuales, es más fácil controlar las dosis.

P: ¿Cuál es el consejo más importante que les da a sus clientes acerca de las vitaminas?

R: Además de recomendarle a mis pacientes que consuman la cantidad correcta de vitaminas en sus rutinas diarias, también hago énfasis en

que siempre deben informar a sus médicos, y a cualquier otro profesional de la salud que corresponda, sobre los tipos y las cantidades de vitaminas que consumen. Debido a que es posible que las vitaminas interactúen con muchos otros medicamentos, es su responsabilidad ser defensor de su propia salud y darle a su médico una lista de las vitaminas, los suplementos y cualquier otro medicamento que esté tomando actualmente. Su médico está para ayudarlo, pero usted debe ayudar a su médico a mantenerse informado.

Para obtener más información acerca de las vitaminas o para solicitar una copia de Supplements and Vitamins (Suplementos y vitaminas), de Arthritis Today, llame a la línea directa de New York Arthritis Exchange™ al (212) 984-8730, o desde los códigos de área 914 y 845 solamente, al (800) 246-2884.

Anote la fecha

Hablemos sobre la AR

Reunión municipal "Hablemos sobre la AR"
16 de abril, 5:30 p.m.

Lighthouse International
Conference Center
111 East 59th Street
New York, NY

"Hablemos sobre la AR" es una campaña de educación y concientización a nivel nacional, patrocinada por la Arthritis Foundation y Bristol-Myers Squibb, diseñada para mejorar la comunicación entre las personas que viven con artritis reumatoide (AR) y sus reumatólogos. La campaña incluye una guía gratuita de comunicación para las personas con AR y reuniones municipales que se realizarán en todos los Estados Unidos y serán guiadas por expertos de la Arthritis Foundation. El programa de Nueva York será moderado por el Dr. Jay Adlersberg de WABC, y presentará a profesionales de la salud que son líderes en el tratamiento de esta enfermedad.

Do you have rheumatoid arthritis and get tired just performing everyday tasks? If so, it may be time to talk to your rheumatologist. How you talk to your doctor about your rheumatoid arthritis may be more important than you know. Your rheumatologist should have a clear understanding of how RA affects your daily life. To help make the most out of your appointments, the Arthritis Foundation has created a FREE Let's Talk RA Communication Kit that provides tips on talking to your doctor about your symptoms and pain.

To get your FREE Communication Kit
Call 1-800-283-7800 or
visit www.arthritis.org

ARTHRITIS FOUNDATION
Take Control. You Can Help!

Bristol-Myers Squibb
The Arthritis Foundation and Bristol-Myers Squibb Company are pleased to announce the development of the "Let's Talk RA" program.

Visite nuestra tienda de artículos de segunda mano

Arthritis Foundation Thrift Shop

1383 Third Avenue • New York, NY 10075
(212) 772-8816

Las donaciones siempre son bienvenidas.

Frieda Winkler dejó a la Agrupación un legado de \$1,125 en su testamento.

La sucesión de Lillian Epps dejó a la Agrupación un legado de \$11,979.

LA sucesión de Clara Brinkley dejó a la agrupación un legado de \$2,500.

La donación de \$10,000 dejada en herencia por Leona B. Mancher se destinará a apoyar programas para personas con artritis.t



Conozca a los galardonados de nuestra Caminata por la Artritis 2008

Savannah Rafferty está orgullosa de ser la galardonada de la caminata de Battery Park de este año



La galardonada de la Caminata por la Artritis del Condado de Orange de este año es Meaghan Devito, de 10 años.

Savannah Rafferty se le diagnosticó artritis juvenil (JA, por sus siglas en inglés) cuando tenía ocho años. Participó por primera vez en la Arthritis Foundation en 2005, mediante October Fund, un programa recreativo para niños con artritis juvenil. Desde entonces, ha liderado con éxito el "equipo Savannah" en la Caminata por la Artritis de la Agrupación, y recientemente fue elegida para ser galardonada en la Caminata por la Artritis de Battery Park 2008. En febrero de 2007, Savannah hizo su primer viaje para participar en un grupo de presión a Washington D.C. como parte de la Cumbre Anual del Activismo y los Niños y participó nuevamente este año. El verano pasado, ella y su familia asistieron a la Conferencia Nacional de la Organización Estadounidense de Artritis Juvenil en Hershey, PA. En la actualidad, Savannah cursa 7° grado en Markham Intermediate School en Staten Island. Cuando le preguntaron qué opinaba de ser la galardonada de la caminata de este año, dijo: "Es emocionante, pero también siento que es una responsabilidad. Lo mejor de haber sido galardonada, ha sido poder hacer la página de MySpace para la Caminata, y difundir información en todo el mundo".

Meaghan Devito le diagnosticaron artritis juvenil justo después de cumplir 2 años, luego de un año terrible de ataques de nervios en el que provocó berrinches que podían durar horas. Algunas mañanas, Ellen, su madre, no podía calmarla. Cada vez que la ponía de pie, se dejaba caer y lloraba de una manera que parecía que duraría para siempre.

Meaghan ahora tiene 10 años y lucha con la fatiga diaria, las molestias estomacales, los dolores de cabeza y la hinchazón de las articulaciones de las rodillas y los tobillos. Gracias a su familia y su reumatólogo pediátrico, está aprendiendo a sobrellevar su vida diaria. Cursa 5° grado en Kings Elementary, es porrista de Warwick Valley, está en el consejo estudiantil y es miembro del club de teatro, y toma clases de ejercicios para niños en Straub's Fitness en Chester.

Meaghan y su familia han participado en la Arthritis Foundation durante muchos años, primero en la Caminata de Westchester y luego en la Caminata del Condado de Orange. Su familia y sus amigos forman parte del "Equipo de Meaghan" y caminan a su lado. Ella está emocionada de ser la galardonada de la Caminata por la Artritis del Condado de Orange 2008.

¡No se pierda la diversión y la emoción! Participe con la Agrupación de Nueva York en una de las próximas Caminatas por la Artritis

Caminata por la Artritis de Battery Park Domingo 27 de abril de 2008

Historic Battery Park
Inscripción: 8:30 a.m.
Caminata: 10:00 a.m.

Caminata por la Artritis del Condado de Orange Sábado 10 de mayo de 2008

Warwick Valley Middle School
225 West Street
Warwick, NY
Inscripción: 8:30 a.m.
Caminata: 10:00 a.m.

Caminata por la Artritis del Condado de Westchester Sábado 17 de mayo de 2008

Tibbetts Brook Park
Midland Avenue
Yonkers, NY
Inscripción: 8:30 a.m.
Caminata: 10:00 a.m.

Para obtener más información sobre la Caminata por la Artritis, comuníquese con Lissa Stuart llamando al (212) 984-8725 o escribiendo a lstuart@arthritis.org, o visite nuestro sitio web en www.arthritis.org.

Robert E. Allen dejó a la agrupación un legado de \$26,381 en su testamento.

**En el próximo número:
Control del dolor**

Fechas para recordar

27 de marzo de 2008

Información sobre la artritis de pie y tobillo
12:00 a 1:00 p.m.

Metro SportsMed Physical and Occupational Therapy (Terapia ocupacional y fisioterapia de Metro SportsMed)

380 Second Avenue y East 22nd Street

31 de marzo de 2008

Haga florecer su condición física en primavera
1:00 a 2:00 p.m.

Metro SportsMed Physical and Occupational Therapy (Terapia ocupacional y fisioterapia de Metro SportsMed)

1309 Avenue J y East 13th St

2 de abril de 2008

Aprenda cómo controlar el estrés del dolor crónico y la fibromialgia

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

Fisioterapia en Briarcliff

584 North State Road, Briarcliff Manor

7 de mayo de 2008

Aprenda técnicas para liberar el estrés físico y emocional que le produce la fibromialgia y el dolor crónico

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

Fisioterapia en Briarcliff

584 North State Road, Briarcliff Manor

13 de mayo de 2008

El impacto de la nutrición en la AR

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

Hospital for Special Surgery

535 East 70th Street
Richard L. Menschel Education Center
New York, NY 10021
Llame al: 212-774-2793 para inscribirse

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

Yoga para la artritis

Este es un programa de ocho semanas para el control de la enfermedad que se realiza en las siguientes fechas: 26/3, 2/4, 9/4, 16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 14/5, 21/5

Arthritis Foundation, New York Chapter Office
SE REQUIERE INSCRIPCIÓN

Para inscribirse en este programa, comuníquese con Cathy Hogstrom llamando al 212-984-8713 o escribiendo a chogstrom@arthritis.org

Este programa es patrocinado por el Estado de Nueva York

Lea estos artículos en nuestro sitio web

- Arthritis Advocates in Action
- Advocacy News
- Your Direct Access
- Kids Get Arthritis, Too
- Food for Thought
- The New York Arthritis Reporter
- Información en español



Inicie sesión en el sitio www.arthritis.org. Ingrese su código postal para encontrar la Agrupación de Nueva York.