

The New York Arthritis Reporter

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

Las mujeres y la artritis



Si bien la artritis puede afectar a cualquier persona, sin importar la raza, el sexo o la edad, las estadísticas son claras: la cantidad de mujeres a las que se les diagnostica artritis es mayor que la de hombres. El sesenta por ciento del total de personas que padecen artritis son mujeres, y muchas de las formas más comunes de artritis predominan en ellas. Entre estas formas, se encuentra la artritis reumatoide (AR), el lupus (LES), la osteoporosis, la fibromialgia y algunos tipos de artrosis (OA). Teniendo esto en cuenta, es fundamental que las mujeres reciban una buena información sobre estas enfermedades y se capaciten con las herramientas necesarias en caso de que ellas u otras personas cercanas a ellas, se vean afectadas por alguna de estas enfermedades.

Existen muchas teorías diferentes sobre la razón por la que las mujeres padecen artritis con mayor frecuencia que los hombres. Una de las más extendidas sugiere que el estrógeno, una hormona sexual femenina que fluctúa con el ciclo menstrual, podría cumplir una función fundamental. La Dra. Margaret Smith, profesora de medicina clínica en el New York Medical College y miembro del American College of Rheumatology, explica: "Si uno mira las estadísticas sobre enfermedades autoinmunes, éstas sugieren claramente que existen efectos hormonales involucrados, pero aún no estamos seguros de la función que éstos cumplen". "Es interesante notar que algunos tipos de artritis, como la gota, resultan

ser más predominantes en los hombres, lo que indica que la presencia de estrógeno en las mujeres, en este caso, puede tener un efecto protector", agrega.

En otros casos, sin embargo, se ha asociado el estrógeno con una mayor incidencia de inflamación. En las mujeres embarazadas que padecen lupus, las hormonas como el estrógeno y la prolactina (una hormona péptida relacionada con la lactancia) se han asociado con el empeoramiento de los síntomas. Por otra parte, se ha detectado que el embarazo reduce drásticamente los síntomas de manera temporal en muchas mujeres con AR. Evidentemente, la función de las hormonas en la artritis es controversial, y probablemente sea un tema para investigación en el futuro.

Encontrar maneras de sobrellevar la artritis es de importancia fundamental para las mujeres, las que generalmente hacen grandes esfuerzos para compatibilizar el trabajo, la familia, las tareas de cuidado y una variedad de responsabilidades sociales. Con todos estos desafíos, es importante para las mujeres con artritis estar seguras de tomarse el tiempo para cuidar de ellas mismas y mantener una actitud positiva. "Si bien la artritis puede ser debilitante, es muy importante que las mujeres mantengan una visión optimista sobre su futuro", explica la Dra. Smith. "Enfóquese en lo que puede hacer en lugar de dejar que la enfermedad la inmovilice; esto la ayudará a mantener una actitud más positiva, lo que a

la larga la ayudará a sobrellevar el dolor". Una buena manera de lograrlo es inscribirse en uno de los cursos de control de la enfermedad de la *Arthritis Foundation*, como el *Programa de autoayuda de la Arthritis Foundation* o el *Programa de ejercicios de la Arthritis Foundation*. Además de estas actividades organizadas, también es importante informarse acerca de su enfermedad y estar consciente de la frecuentemente fuerte conexión entre la mente y el cuerpo. Aunque cada mujer puede tener una "anécdota" diferente para sobrellevar su artritis, generalmente las metas son las mismas: tratar de liberar los excesos de tensión y, en última instancia, apuntar a reducir el dolor y mejorar el movimiento.

Si bien no existe un consenso sobre *por qué* las mujeres sufren de artritis con mayor frecuencia que los hombres, la Dra. Smith insta a las mujeres a ayudar a controlar su artritis y enfermedades relacionadas:

- **Manteniendo una buena relación con su médico: tener una comunicación abierta y cumplir con las recomendaciones del médico es fundamental en el tratamiento de la artritis.**
- **Haciendo ejercicios regularmente: ¡la clave para reducir su dolor es mantenerse en movimiento!**
- **Informándose: sobre nuevas investigaciones, tratamientos y estrategias de prevención para la artritis.**

(continúa en la página 2)

Pfizer renueva la sociedad

Pfizer Inc y la Agrupación de Nueva York renovaron su sociedad para continuar proporcionando servicios esenciales a los residentes de nuestra región. Esta renovación representa el 12° año en que Pfizer patrocina a **New York Arthritis Exchange™**. Esta línea telefónica de ayuda es clave para proporcionar información sobre la artritis y servicios para pacientes a quienes lo necesitan.

Pfizer continúa apoyando las gestiones de activismo de la Agrupación al patrocinar el programa *Arthritis Advocates in Action*, fundamental para promover nuestra agenda legislativa a nivel municipal, estatal y federal.

Este ejemplar se financia mediante una subvención educacional de Wyeth

Novedades sobre activismo



No pierda su oportunidad de participar en la octava Sesión de capacitación de *Arthritis Advocates in Action* de la Agrupación, patrocinada por **Pfizer Inc.**, que se realizará en la oficina de la Agrupación de Nueva York, 122 East 42nd Street, piso 18°, el jueves 6 de diciembre a las 5:30 p.m.

Esta capacitación es una excelente oportunidad para informarse sobre diferentes maneras de involucrarse en la lucha contra la artritis a nivel municipal, estatal y federal. Este año, la capacitación incluirá una actualización de la capacidad de crear iniciativas de la ciudad de Nueva York y el estado de Nueva York, al igual que una presentación a cargo de Amy Melnick, directora de políticas públicas de la Oficina Nacional de la Arthritis Foundation, quien analizará el nuevo programa Arthritis Ambassadors. También oiremos algunas historias personales de personas que son miembros activos del programa de defensa de la Agrupación. La agenda incluye:

AGENDA

5:30 p.m. a 6:00 p.m. **Inscripción y cena liviana**

6:00 p.m. a 6:15 p.m. **Bienvenida/Resumen del Programa de defensa de la Agrupación de Nueva York**

Sara B. Kramer, M.D.
Presidenta del Comité de Asuntos Gubernamentales de la Agrupación de Nueva York

6:15 p.m. a 6:45 p.m. **Últimas novedades acerca de las iniciativas de desarrollo de medios de acción de la ciudad y el estado de Nueva York**

Victoria Rizzo, Ph.D.
Profesora adjunta en Columbia University y asesora de evaluación de programas

6:45 p.m. a 7:15 p.m. **Prioridades de defensa de la Arthritis Foundation:**

¡Haga que su voz se escuche en Washington!
Amy Melnick
Directora de políticas públicas de la Oficina Nacional de Arthritis Foundation

7:15 p.m. a 7:30 p.m. **Arthritis Advocates in Action Perspectivas de los defensores**

Laureen Fable
Samantha y Savannah Rafferty

7:30 p.m. a 8:00 p.m. **Taller de defensa de las bases**

Cynthia Dames, asesora en políticas públicas
Cierre: Formas en que puede ayudar

8:00 p.m.
Para obtener más información sobre la Capacitación sobre defensa o para inscribirse, comuníquese con la Agrupación al 212-984-8730 ó envíe un mensaje a mgreco@arthritis.org.

Las mujeres y la artritis (continúa desde la página 1)

- **Manteniendo un peso saludable:** esto es importante para todos los aspectos de una buena salud.
- **Comunicándose con la Arthritis Foundation:** ellos cuentan con muchos recursos excelentes, desde programas de control de enfermedades hasta oportunidades de educación pública y publicaciones gratuitas.

Para obtener más información o una copia de nuestras publicaciones gratuitas,

llame a **New York Arthritis Exchange™**, patrocinado por Pfizer Inc, al 212-984-8730, o, solamente desde los códigos de área 914 u 845, al 800-246-2884.

NEW YORK CHAPTER



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,
Asuntos Médicos

David C. Clapp
Presidente, Comité Ejecutivo

Aviva Meyerowitz
Editora

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.



Cumbre sobre la salud de la mujer

Este invierno, la Agrupación se enorgullece en presentar la primera *Cumbre sobre la salud de la mujer para la artritis*, el lunes 3 de diciembre de 5:00 p.m. a 9:00 p.m., en Lighthouse International Conference Center, en The Sol and Lillian Goldman Building, en la calle East 59 número 111.

La cumbre será patrocinada por **Abbott** e incluirá presentaciones sobre una gran variedad de problemas que enfrentan las mujeres con artritis. Los temas que se cubrirán son:

- resumen de los diferentes tipos de artritis que afectan a las mujeres;
- estrategias para sobrellevarla;
- información sobre los últimos medicamentos para la artritis;
- consejos para mejorar la calidad del sueño;
- estrategias sobre cómo equilibrar la vida dentro y fuera del lugar de trabajo.

Además de estos temas, las participantes oirán a mujeres que han sobrellevado sus propias luchas con la artritis y conocerán las formas en que estas mujeres han superado estos problemas.

Para obtener más información sobre la *Cumbre sobre la salud de la mujer*, 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.

Bench to Bedside

El 27 de noviembre, la Agrupación realizará el próximo programa de nuestra serie de Educación profesional *Bench to Bedside* (De la mesa de trabajo a la cama), *Actualización sobre la artrosis: desde la mesa de trabajo a la cama*. El simposio, patrocinado por **sanofi aventis**, está orientado a reumatólogos y médicos de atención primaria. Este evento se realizará en la oficina de la Agrupación de Nueva York, de 5:00 p.m. a 7:30 p.m.



Steven B. Abramson, M.D., director de reumatología y vicedecano de educación, cuerpo docente y asuntos académicos en NYU Medical Center, será el director del curso. Las presentaciones comenzarán con Steven Goldring, M.D., director científico de Hospital for Special Surgery y Marc C. Hochberg, M.D., M.P.H., profesor de medicina y presidente de la división de reumatología e inmunología clínica en la escuela de medicina de University of Maryland.

Para obtener información adicional o para recibir una invitación para este programa, comuníquese con la Agrupación al 212-984-8730 ó envíe un mensaje a mgreco@arthritis.org.

Preguntas y respuestas

Dr. Jenny Diep, Instructor Clínico en la División de Reumatología de Mount Sinai Medical Center.

P: ¿Qué es la osteoporosis? ¿Cómo se diagnostica?

R: La osteoporosis es una enfermedad que causa que los huesos se debiliten y se vuelvan menos densos. Aunque se sabe que es asintomática, esta enfermedad puede provocar pérdida de altura y puede aumentar el riesgo de fracturas o huesos rotos. A menudo, la osteoporosis no se detecta hasta que ocurren estas fracturas. Para evitar esto, es importante que las mujeres posmenopáusicas, que han tenido una fractura de bajo impacto previa, o tienen antecedentes familiares de osteoporosis, consulten a su médico y se hagan una evaluación completa. Probablemente, el médico



recomiende que la paciente se someta a una absorciometría dual de rayos X (DXA, por sus siglas en inglés), un examen para diagnosticar la osteoporosis que puede medir incluso pequeñas pérdidas de densidad ósea.

P: Usted mencionó específicamente a las mujeres, ¿por qué?

R: Aunque hombres y mujeres pueden padecer osteoporosis, ésta es una enfermedad que afecta principalmente a las mujeres. Una de las teorías más importantes sobre esta diferencia de género involucra al estrógeno, una hormona sexual femenina que juega una función fundamental en la protección de los huesos. Durante y después de la menopausia, las mujeres desarrollan una disminución en sus niveles de estrógeno, lo que produce que pierdan masa ósea a una velocidad más rápida. Aunque los hombres también pierden masa ósea a medida que envejecen, generalmente es un proceso mucho más lento, a menos que tengan otros factores de riesgo.

Otras personas con riesgo incluyen: hombres con bajos niveles de testosterona, personas con ascendencia asiática o caucásica, personas con bajo consumo de alimentos ricos en calcio y vitamina D, personas con cuerpos delgados o pequeños, personas que usan medicamentos que puedan afectar negativamente la masa ósea (como la cortisona), y personas con antecedentes de fracturas de huesos.

P: ¿Cuáles son algunos de los posibles tratamientos para la osteoporosis?

R: Siempre les digo a mis pacientes que padecen de osteoporosis que comiencen por aumentar sus niveles de calcio y vitamina D. La mayoría de los adultos necesitan 1,200 a 1,500 mg de calcio y 400 a 800 unidades

internacionales de vitamina D al día. Con respecto a los medicamentos, hay diferentes tipos disponibles. Los bifosfonatos son el tratamiento más usado porque potencialmente pueden disminuir el avance de la pérdida de masa ósea, y puede mejorar la densidad y fuerza del hueso. Los otros tratamientos incluyen Teriparatida, que es una forma inyectable de la hormona paratiroides que puede estimular la formación de hueso; y Calcitonina, que puede disminuir las lesiones óseas. Cada uno de estos medicamentos se debe administrar de manera diferente (ya sea de forma oral, inyección subcutánea o intravenosa). Por ejemplo, la FDA recientemente aprobó el

ácido zoledrónico, que es un tipo de bifosfonato que requiere una infusión intravenosa anual, en lugar de un régimen de dosis diarias o semanales. Con todas estas variaciones, es importante que pregunte a su médico qué tipo de medicamento es el indicado para usted, debido a que las decisiones sobre el tratamiento dependen de cada persona en particular.

P: ¿Existe alguna forma de prevenir la osteoporosis?

R: Una de las formas más importantes de prevenir esta enfermedad es participando en ejercicios de resistencia de peso. Esto no sólo puede mejorar la densidad ósea, sino que también ayuda a crear fuerza muscular y aumentar la resistencia (ambos pueden ayudar directamente a evitar las caídas). También es importante mantener una dieta equilibrada con alimentos ricos en calcio y vitamina D, evitar fumar y consumir alcohol de forma excesiva.

P: ¿Hay algún mensaje clave que crea que las personas deban saber sobre la osteoporosis?

R: Debido a que la osteoporosis es asintomática y muchas personas no saben que la padecen hasta después de una caída, la educación es fundamental. Las personas deben capacitarse aprendiendo sobre la evaluación de densidad ósea adecuada para la edad y las diferentes formas de tratar esta enfermedad.

Para obtener más información o para solicitar una copia de nuestro folleto gratuito, Osteoporosis, llame a **New York Arthritis Exchange™**, patrocinado por Pfizer Inc, al 212-984-8730, o solamente desde los códigos de área 914 u 845, al (800) 246-2884.

¡Los niños también sufren de artritis!

El 17 de noviembre de 2007, la Agrupación llevó a cabo el tercer Día familiar anual "Los niños también sufren de artritis" en la Bishop Ford Central Catholic High School en Brooklyn. Patrocinado por **Amgen**, este programa comprendió varios niveles, con sesiones específicas dirigidas a padres, niños y adolescentes. Además de las actividades recreativas para los niños, las familias tuvieron la oportunidad de aprender de profesionales médicos y de sus propias experiencias sobre temas tales como medicamentos, nutrición y control del dolor de su hijo.



Próximos programas para niños:

Esta primavera, la Agrupación de Nueva York de la Arthritis Foundation organizará dos eventos recreativos y educativos para los niños que sufren de artritis y sus familias.

- **Una tarde en Chelsea Piers:** Esta es una tarde llena de acción con actividades adecuadas a la edad para niños de entre 5 y 16 años con artritis. Los padres obtendrán información actualizada de especialistas en salud sobre los últimos avances de la investigación y tratamientos, pautas de nutrición y ejercicio para niños con artritis. Chelsea Piers está ubicado en la intersección de la calle 23 con Hudson River Park, en Manhattan.

- **Día familiar en Castle:** Parecido al evento de Chelsea Piers, este programa tendrá actividades recreativas para los niños con artritis y oportunidades educativas para sus padres. Castle Fun Center está ubicado en la Ruta 17m en Chester, Nueva York.

Anote la fecha:

La Conferencia Nacional de Artritis Juvenil, *Cruisin' For A Cure*, se llevará a cabo el 10-13 de julio de 2008 en Costa Mesa, California. Busque más detalles en la edición de primavera de *New York Arthritis Reporter*.

Para obtener más información sobre programas para niños, 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.

Visite nuestra tienda de artículos de segunda mano

Arthritis Foundation Thrift Shop

1383 Third Avenue • New York, NY 10021

(212) 772-8816

Las donaciones siempre son bienvenidas.

Programas GRATUITOS de autoayuda de Arthritis Foundation, La osteoporosis y usted y programas de ejercicios de Arthritis Foundation para suscriptores de GHI

Se requiere inscripción previa. Comuníquese con Cathy Hogstrom al (212) 984-8713 para informarse sobre las ubicaciones en la región de nuestra Agrupación.

La herencia de Paul Morris dejó a la agrupación un legado de \$67,033.

John M. Grotheer dejó a la agrupación un legado de \$4,557 en su testamento.



Los galardonados de la agrupación de Nueva York del año 2007 recibieron sus certificados del ex presidente del Comité científico y médico, Michael Pillinger, MD., en el evento

Vigésima entrega de premios y programa de conferencias Paul Klemperer

El 11 de octubre, la Agrupación de Nueva York de la Arthritis Foundation y The New York Academy of Medicine organizaron en forma conjunta la vigésima entrega de premios y programa de conferencias Paul Klemperer para celebrar los logros de la investigación en la región de la Agrupación. La tarde rindió homenaje a algunos de los mejores y más brillantes investigadores que han sido financiados por la agrupación para estudiar nuevas causas, tratamientos y posibles curas para la artritis.

Este año, el premio y la medalla **Paul Klemperer, MD se le confirió** a Peter K. Gregerson, MD. El Dr. Gregerson es conocido por su impresionante carrera de investigación, que se ha concentrado en la base genética de la autoinmunidad humana con énfasis especial en la artritis reumatoide. Ha creado un importante programa de investigación sobre la genética de la autoinmunidad y ahora dirige el Robert S. Boas Center for Genomics and Human Genetics en el Feinstein Institute for Medical Research en Long Island. El Dr. Gregerson presentó una conferencia sobre "La artritis reumatoide en la era genómica: Desciframiento del código para conocer las claves de la patogénesis".

Además de la conferencia del Dr. Gregerson, cuatro jóvenes investigadores patrocinados por la agrupación hicieron sus presentaciones. Los disertantes incluyeron a George D. Kalliolias, M.D. (*Estudio comparativo de la función de las moléculas STAT y la IL-10 en la artritis reumatoide y seronegativa*) y Theresa Lu, M.D. (*Regulación del crecimiento del ganglio linfático vascular*) del Hospital for Special Surgery, Meggan Mackay, M.D. (*Original mecanismo para la disfunción cognitiva en el LES*) de North Shore LIJ Health System y Elena Peeva, M.D. (*Roloxifeno como modulador de la función de la célula B en el lupus murino*) del Albert Einstein College of Medicine. Cada disertante analizó su investigación individual y las contribuciones al campo de la reumatología.

Próximos programas

Opciones de tratamiento para la artritis reumatoide

27 de noviembre de 2007

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

Northern Westchester Hospital
Sala de conferencias B

400 East Main Street, Mount Kisco, NY 10549

Patrocinado por **Centocor**

Opciones de tratamiento para la osteoartritis

28 de noviembre de 2007

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

Castle Hill Senior Center
625 Castle Hill Ave., Bronx, N. Y. 10473

Patrocinado por **Genzyme**

Yoga para la artritis

Este es un programa de ocho semanas para el control de la enfermedad que se realiza en las siguientes fechas: 12/5, 12/12, 12/19, 1/9, 1/16, 1/23, 1/20, 2/06

Agrupación de Nueva York de la Arthritis Foundation

122 East 42nd Street, piso 18
New York, NY 10168

SE REQUIERE INSCRIPCIÓN

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

Los programas requieren inscripción previa. Para obtener más información, 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.

La donación de \$6,246 dejada en herencia por Jayne D. Franklin se destinará a apoyar programas para personas con artritis.

Un legado de \$33,777 del patrimonio de Grace F. Lamb Trust apoyará la investigación de la artritis.

Fechas para recordar

19 de noviembre de 2007

Causas y prevención de lesiones en los hombros

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

Fisioterapia en Briarcliff

584 N State Road

Briarcliff Manor, NY 10510

Para obtener información, llame al 914-762-2222

7 de diciembre de 2007

Opciones de tratamiento no quirúrgico para rodillas afectadas por la artritis

12:00 p.m. a 1:00 p.m.

Metro Sportsmed

380 Second Avenue (East 22nd Street)

New York, NY 10010

4 de febrero de 2008

La artritis y la columna envejecida

12:00 p.m. a 1:00 p.m.

Metro Sportsmed

380 Second Avenue (East 22nd Street)

New York, NY 10010

Continuo: Primer miércoles de cada mes

Grupo de apoyo de fibromialgia

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

Fisioterapia en Briarcliff

Para inscribirse, llame al 914-762-2222 x 2121

Continuo: Tercer jueves de cada mes

Grupo de apoyo de dolor crónico/fibromialgia

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

Fisioterapia en la oficina de Jefferson Valley

Para inscribirse, llame al 914-245-8807 x 1125

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.



Visite 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 www.arthritis.org. Ingrese su código postal para encontrar la Agrupación de Nueva York.

Kathleen George dejó a la Agrupación un legado de \$500 en su testamento.

En el próximo número: Nutrición y artritis