

Aproveche el momento

Su calidad de su vida está en sus manos.

El enrojecimiento y la hinchazón de la inflamación, el daño a los tejidos, la fatiga, son sólo algunas de las señales del dolor de la artritis. Pero al igual que hay muchas señales de dolor, también hay muchas reacciones al mismo.

Algunas personas se desaniman. Otras se concentran en lo que ya no pueden hacer. Pero muchas venen el dolor. Usted también puede hacerlo.



Su enfoque de acción

No hay una forma única de controlar el dolor. Se necesita un enfoque integrado. A continuación algunas de las sugerencias del folleto gratuito, *Cómo Manejar su Dolor*, que pueden ayudarle a obtener alivio.

Una actitud positiva. Base su vida en el bienestar, no en el dolor. Concéntrese en cosas fuera de su cuerpo, como un pasatiempo, para dejar de pensar en el dolor.

Hable consigo mismo. Lo que usted se dice puede afectar la forma en que se siente. Los mensajes negativos pueden empeorar el dolor, mientras que los mensajes positivos pueden hacer que deje de pensar en él.

Cambie sus hábitos de dolor. Es fácil permanecer en la cama o depender de prácticas poco saludables como beber alcohol, para escapar del dolor. Cambiar los malos hábitos puede ayudar a que se sienta mejor.

El Curso de Autoayuda contra la Artritis (ASHC, por sus siglas en inglés). Este curso útil puede mostrarle cómo mantener el dolor bajo control. En cada sesión de grupo obtendrá las destrezas que necesita para tomar parte activa en su cuidado.

Use los medicamentos sabiamente.

Dependiendo de su tipo de artritis, cuánto dolor tiene y otros factores el médico o el profesional de la salud puede sugerir medicamentos. Es importante tomar los medicamentos exactamente según indicado por el profesional de la salud.

Haga ejercicio regularmente. El ejercicio puede ayudarle a manejar el dolor y a mejorar su condición física general. Pregunte al Capítulo de Nueva York de la Fundación de la Artritis sobre programas divertidos y de bajo costo como el programa *Las Personas con Artritis pueden Ejercitarse* (PACE, por sus siglas en inglés) y el *Programa Acuático*. El programa PACE usa actividades moderadas para ayudar a aumentar la flexibilidad, mejorar el arco de movimiento y mantener la fuerza muscular. El *Programa Acuático* es una clase en agua tibia que ayuda a aliviar la tensión de los músculos y las articulaciones.

Proteja su cuerpo.

Aptenda a conocer las señales de cansancio que le da su cuerpo. Tome descansos cuando los necesite. Asegúrese de dormir lo suficiente.



Llame al New York Arthritis Exchange®

9:30 am a 4:30 pm al (212) 984-8730 ó

1-800-246-2884 de los códigos de área 914 y 845.

Esta es una línea gratuita de ayuda patrocinada por Pfizer Inc que ha sido acreedora de premios y que puede ayudarle a dar el primer paso hacia el control de su dolor de artritis. La línea de ayuda está compuesta por

profesionales adiestrados y voluntarios que están "disponibles a solicitud" para contestar sus preguntas y ofrecerle apoyo. Llame hoy para:

- Información sobre el *Curso de Autoayuda contra la Artritis* (ASHC)
- El programa *Las Personas con Artritis pueden Ejercitarse* (PACE) y el *Programa Acuático*
- Referidos para médicos y clínicas
- Recursos para pacientes como foros públicos, simposios familiares y grupos de apoyo
- Información sobre la *Red de Defensores en Acción*
- Su copia gratis de *Cómo Manejar su Dolor*.



Únase al Capítulo de Nueva York de la Fundación de la Artritis.

Recibirá boletines trimestrales, el *New York Arthritis Reporter* y la galardonada revista, *Arthritis Today*. Ambos están repletos de información sobre muchos temas, incluso tratamiento, investigación, seguro médico y cómo lidiar con el dolor.

Formulario de Membresía y Solicitud de Información.

- Si quiero tomar el control de mi artritis uniéndome al Capítulo de Nueva York de la Fundación de la Artritis.
- Favor de enviarme copia de este folleto en español.
- Por favor, suscribarme al *New York Arthritis Reporter* y *Arthritis Today*. Adjunto mi donativo desgravable de \$20 o más. Haga el cheque a nombre de: *New York Chapter, Arthritis Foundation*.
- Miembro regular: \$20
- Miembro contribuyente: \$30
- Miembro de apoyo: \$50
- Miembro patrocinador: \$100
- Miembro líder: \$250
- Otro: \$ _____

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

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Programas de ejercicio | <input type="checkbox"/> Planificación de asuntos de herencia |
| <input type="checkbox"/> Listas de referidos de médicos y clínicas | <input type="checkbox"/> Eventos especiales |
| <input type="checkbox"/> Simposios y foros públicos | <input type="checkbox"/> Trabajo voluntario |
| <input type="checkbox"/> Listas de publicaciones | <input type="checkbox"/> Red de defensores |
| <input type="checkbox"/> Cursos de autoayuda | <input type="checkbox"/> Por favor, envíeme una copia gratis de <i>Cómo Manejar su Dolor</i> |
| <input type="checkbox"/> Grupos de apoyo | |

Nombre _____

(Por favor, use letra de molde)

Dirección _____

Ciudad/Estado/Código postal _____

Teléfono durante el día _____
(Opcional)

Correo electrónico _____
(Opcional)

Elene este formulario hoy 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 (de 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

Care Partners Charity Thrift Shop
475 Atlantic Avenue
Brooklyn, NY 11217
Teléfono: (718) 852-2437
Fax: (718) 852-2498

Este folleto es producido gracias al generoso patrocinio de Pfizer Inc.



Una guía de acción para el control del dolor de la artritis.

NEW YORK CHAPTER

