

MUÉVASE MÁS  
Y LE DOLERÁ  
MENOS

VERANO 2016



## Artritis, ejercicio y nutrición

**Erica Fritz, DPT, OCS**

Terapeuta Físico  
Centro de Terapia Física Ortopédica  
Hospital for Special Surgery

**Linzy Unger, MS, RD, CDN**

Nutricionista clínica  
Hospital for Special Surgery



### Índice

1

Artritis, ejercicio  
y nutrición

3

¿Son dolores de  
crecimiento o es  
artritis juvenil?

6

Cinco datos que  
quizás usted no  
conocía acerca  
de la artritis  
reumatoide

8

Programas  
y recursos

Consulte con su médico  
antes de iniciar cualquier  
nuevo programa de dieta  
o ejercicio.

## Muévase más y le dolerá menos: Hacer ejercicio y una buena nutrición, una parte de su vida con artritis

“El ejercicio empeorará la artritis”. Es una creencia común entre las personas con artritis. Pero nada podría estar más alejado de la verdad. En realidad, los estudios demuestran que el estiramiento, fortalecimiento y programas de acondicionamiento aeróbico mejoraron los síntomas de personas con osteoartritis, y que el fortalecimiento y los programas de acondicionamiento aeróbico pueden mejorar la fortaleza muscular, la aptitud cardiovascular, y la función física en personas con artritis reumatoide. Así que cuanto antes se ponga en movimiento, más rápido se sentirá mejor.

El ejercicio y una alimentación saludable también pueden ayudarle a alcanzar y mantener un peso saludable si tiene sobrepeso. Tener sobrepeso aumenta el estrés sobre las articulaciones y puede empeorar aún más el dolor de su artritis. Perder peso es, por lo tanto, otra excelente manera de comenzar a sentirse mejor si usted tiene artritis.

**¿Cómo comenzar un estilo de vida de ejercicios y alimentación saludable? Algunos consejos:**

### CONSULTE A UN PROFESIONAL

Si no ha hecho ejercicios por un tiempo, no se apresure a visitar el gimnasio de inmediato o podría lastimarse. Consulte a un terapeuta físico

o a su médico para obtener consejos sobre cómo ponerse en movimiento otra vez. Caminar es un ejercicio maravilloso porque es natural y de bajo impacto, y lentamente calienta las articulaciones.

Si está listo para hacer cambios saludables a su dieta, podría considerar visitar a un nutricionista. Un dietista registrado puede repasar con usted las cantidades y tipos de alimentos que está comiendo en la actualidad, y sugerir mejoras que le ayudarán a perder peso y comer más frutas, vegetales y granos enteros bajos en grasa, altos en fibra.

Si tiene dolor en las articulaciones pero no sabe si tiene artritis, consulte a su médico para obtener un diagnóstico.



### ASEGÚRESE DE HACER ESTIRAMIENTO

Aunque con frecuencia pensamos en actividades aeróbicas cuando pensamos en el ejercicio, el estiramiento es igualmente importante. Los músculos que rodean las articulaciones artríticas rígidas pueden volverse rígidos, haciendo más difícil moverse con libertad. Marchar en el lugar o hacer algún estiramiento dinámico antes de comenzar a caminar—como columpiar la pierna mientras se sostiene de una silla o barandilla y haciendo círculos con sus brazos—puede ayudar a calentar las articulaciones mientras estira suavemente los músculos que las rodean.

### ELIJA SUS MOVIMIENTOS CON INTELIGENCIA

No hay un ejercicio que sea perfecto para todos, pero usted puede encontrar actividades que son perfectas para usted. Encontrar el ejercicio que usted disfruta hará más fácil que usted mantenga un programa. ¿Le gusta el parque? Entonces vaya a tomar un paseo. ¿Tiene acceso a una piscina? Considere hacer unos largos en la piscina o participar en una clase de ejercicios aeróbicos en el agua. ¿Prefiere hacer ejercicios con otras personas? La naturaleza social de una clase de ejercicios podría ser divertido para usted. Incluso hay clases para personas con artritis, donde también puede recibir apoyo.



No es necesario evitar actividades de alto impacto como correr a menos que su artritis sea grado 3 o 4, lo que significa que hay hueso sobre hueso. Si tiene artritis de hueso sobre hueso, tales actividades pueden empeorar sus síntomas. En cambio, considere ejercicios como yoga, Pilates, caminar o nadar. Las personas con artritis grado 3 o 4 también deben evitar hacer levantamiento de pesas, que coloca más presión sobre las articulaciones. Pero puede desarrollar fortaleza mediante entrenamiento de resistencia (como ejercicios con poleas).

### ADEMÁS, ELIJA SUS COMIDAS SABIAMENTE

Hacer cambios a su dieta no sucederá de un día para el otro. Establezca metas realistas, una por vez. Podría comenzar por tomar tres comidas completas al día, siguiendo las **pautas de My Plate** (la mitad de su plato lleno de frutas o vegetales, un cuarto con proteína y un cuarto con granos). Controle los tamaños de las porciones y use tazas para medir o una balanza de alimentos para determinar los tamaños apropiados de las porciones.

Coma según un programa en lugar de tomar refrigerios de manera irracional. Comience a agregar granos enteros, semillas, vegetales y frutas a cada comida y refrigerio. Cocine dos noches a la semana si está habituado a comer afuera. Use hierbas y especias para agregar sabor en lugar de manteca y salsas. Y lleve su propio almuerzo al trabajo, que es más saludable y más barato que comprar comida para llevar.

Se ha culpado a ciertos alimentos de ocasionar inflamación pero no es cierto para todas las personas. Por ejemplo, no hay necesidad que usted evite el gluten si no es intolerante al gluten o si no tiene enfermedad celíaca. Muchos granos enteros saludables contienen gluten, y se los estaría perdiendo si evitara el gluten. Del mismo modo, debe incorporar a su dieta productos lácteos bajos en grasa si no tiene intolerancia láctea; son una excelente fuente de vitamina D y calcio que son formadores de hueso.

Se sabe que algunos alimentos tienen propiedades antiinflamatorias, como los ácidos grasos omega-3 (que se encuentran en los frijoles de soya y pescados como salmón, atún, caballa y arenque), aceite de oliva extra virgen, cerezas y bayas, té verde y frijoles. Coma una dieta baja en azúcar y evite las grasas saturadas y grasas trans tanto como sea posible.

### TENGA PACIENCIA

Establecer metas razonables para usted hará que la transición sea más fácil a su nuevo y más saludable estilo de vida. Si está tratando de perder peso, recuerde que llevó tiempo ganarlo, así que una pérdida de una a dos libras por semana es realista. Si está retomando los ejercicios, escuche a su cuerpo y no haga demasiado, demasiado pronto. Si está cambiando la dieta, haga un cambio por vez. Poco a poco, los síntomas de la artritis disminuirán y usted comenzará a sentirse mejor!

**Consulte estos ejercicios para la artritis.** Deje de hacer cualquier ejercicio si siente que no está bien o aumenta el dolor.



# ¿Son dolores de crecimiento o es artritis juvenil?

**Thomas J.A. Lehman, MD**

Jefe, Reumatología pediátrica, Hospital for Special Surgery  
Profesor de Pediatría clínica, Weill Cornell Medical College

**Sharon Jaycox Daitz, MS**

Vicepresidente Regional de Programas  
Arthritis Foundation, Noreste



Sostener un lápiz. Correr en un parque infantil. Trabajar con un ratón de computadora. Estos son movimientos típicos que los niños realizan todos los días en la escuela. Para los niños que tienen artritis juvenil (AJ), sin embargo, estas tareas comunes pueden representar un desafío. Si su hijo es uno de los más de 300.000 niños en los Estados Unidos que viven con AJ, comprender la enfermedad y aprender qué puede hacer para manejarla puede mejorar ampliamente la vida de su hijo y la calidad de vida de su familia.

## ¿QUÉ ES LA ARTRITIS JUVENIL?

La artritis juvenil (AJ) incluye un espectro de hasta 30 enfermedades diferentes con diferentes causas y tipos de inicio. Si bien la causa exacta de la AJ no se conoce, la investigación sugiere que múltiples genes pueden estar involucrados que ocasionan una respuesta autoinmune: el sistema inmune ataca los tejidos del cuerpo, ocasionando inflamación y los síntomas asociados con la AJ.

La mayoría de los tipos de AJ se caracterizan por dolor, rigidez, hinchazón, enrojecimiento y calor de las articulaciones. Pero la edad a la que estos síntomas ocurren, su gravedad y el número de articulaciones afectadas pueden variar. La artritis idiopática juvenil (AIJ) es el tipo más común de AJ, comenzando antes de los 16 años y típicamente ocasiona hinchazón en una o más articulaciones que dura al menos seis semanas. Aproximadamente el 10 por ciento de los niños con AJ experimentan otros síntomas como fiebre, erupción o inflamación ocular.

El diagnóstico de AJ se realiza mediante un examen físico y evaluación de los síntomas de su hijo. El número de articulaciones afectadas determinará

finalmente qué tipo de AJ puede tener su hijo, como:

- **Oligoartritis**, que involucra cuatro articulaciones o menos. La oligoartritis en general se desarrolla antes de los 6 años y afecta una articulación, como la rodilla o el tobillo.
- **Poliartritis**, que afecta cinco articulaciones o más dentro de los primeros seis meses del inicio de los síntomas. Con más frecuencia afecta las articulaciones en ambos lados del cuerpo. Algunos niños con poliartritis (típicamente adolescentes) obtienen resultados positivos para la prueba de factor reumatoide y tienen artritis reumatoide juvenil, una enfermedad similar a la artritis reumatoide de adultos.
- **Espondilitis anquilosante**, un tipo de artritis que afecta la columna vertebral y se encuentra con más frecuencia entre adolescentes. La espondilitis anquilosante con frecuencia causa inflamación entre las vértebras y en las articulaciones entre la columna vertebral y la pelvis.



## CUÁNDO CONSULTAR AL MÉDICO

Es normal para muchos niños entre las edades de tres y ocho años tener "dolores de crecimiento" en los brazos o piernas, pero típicamente ocurren por la noche y no interfieren habitualmente con la capacidad de un niño de funcionar durante el día. ¿Cómo sabe usted si los dolores de las articulaciones de su hijo son dolores de crecimiento o artritis? Si su hijo con frecuencia se despierta con las articulaciones rígidas o está experimentando dolor a diario, debe contactar a su pediatra.



Si el dolor persiste, el pediatra debe derivar a su hijo a un reumatólogo pediátrico (un especialista en trastornos de las articulaciones en niños), o puede buscar uno usted mismo en su comunidad o red del seguro. Si no hay un reumatólogo pediátrico cercano, encuentre un reumatólogo de adultos con capacitación en reumatología infantil. Es importante no ignorar los síntomas constantes; no es extraño que a los padres les digan que su hijo está experimentando dolores de crecimiento durante años cuando en realidad la causa de los síntomas era la AJ todo el tiempo. Cuanto antes su hijo reciba el diagnóstico correcto, antes podrá comenzar a recibir tratamiento para sentirse mejor y retrasar la progresión de la enfermedad.

### ¿CÓMO SE TRATA LA AJ?

El tratamiento de la AJ de su hijo dependerá de la gravedad de los síntomas. Los niños con AJ leve pueden tomar medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) como ibuprofeno o naproxeno, que reducen la hinchazón y el dolor. Aquellos con síntomas más severos pueden recibir una clase de medicamentos llamados medicamentos antirreumáticos modificadores de la enfermedad (DMARD, por sus siglas en inglés), como etanercept, que actúan mediante el bloqueo de una proteína inflamatoria llamada factor de necrosis tumoral (TNF, por sus siglas en inglés). Algunos niños con AJ severa pueden recibir inyecciones de metotrexato.

Los niños con AJ sistémica (que afecta otras partes del cuerpo además de las articulaciones) pueden recibir inmunoterapias canakinumab y anakinra, que reducen los niveles de las proteínas que inducen la inflamación,

llamadas interleucinas. Los AINE se toman por vía oral (por boca), mientras que los medicamentos para tratar la AJ severa o sistémica son administrados mediante inyecciones.

Ahora se están realizando estudios para determinar la mejor manera de tratar la AJ. La investigación en adultos ha demostrado que tratar la artritis reumatoide de manera agresiva desde el inicio es más eficaz para controlar los síntomas que aumentar la terapia a medida que los síntomas empeoran. Este enfoque puede ser cierto para los niños también: el estudio de terapia agresiva precoz (Trial of Early Aggressive Therapy, TREAT) ha demostrado que tratar agresivamente a los niños con poliartritis usando los DMARD dentro del primer año de inicio de los síntomas era eficaz para reducir los síntomas y lograr la remisión de la enfermedad.

### PRÓXIMOS PASOS

Si su hijo tiene artritis juvenil, es hora de preparar un plan de acción. Muchos padres piensan que su hijo superará la AJ, pero no es así. Comenzar el tratamiento de manera temprana y crear una red de apoyo, incluyendo el equipo de atención médica de su hijo y el apoyo en la escuela, ayudará mucho en la creación de una vida para su hijo que sea tan normal como sea posible.



### El equipo de atención médica

Si se enteró recientemente que su hijo tiene AJ, no tiene que manejarlo solo. Comience a construir un equipo de profesionales de atención médica y otros aliados para ayudar a cuidar de su hijo, su familia, y de usted. El equipo puede incluir:

- Su familia, incluyendo los miembros de la familia que puedan ayudarlo con el cuidado de su hijo y otras tareas
- Médicos (pediatras, reumatólogo), enfermeras y otros trabajadores de atención médica
- Sus amigos cercanos a quienes les haya contado acerca de la AJ de su hijo
- Maestros y otros trabajadores escolares
- Instructores y entrenadores de deportes y actividades
- La Arthritis Foundation (local y nacional)
- Consejeros y personas que dirigen campamentos de AJ
- Otras familias que usted conozca que viven con AJ

**Consulte los recursos para niños y padres en la página siguiente.**

## Recursos para niños y padres

Cuando un niño tiene una enfermedad crónica, afecta a toda la familia. La Arthritis Foundation cuenta con muchos recursos y programas disponibles para usted, su hijo y su familia para entender mejor y lidiar con la enfermedad y su tratamiento.

PROGRAMA	QUÉ ES	APRENDA MÁS
<b>Kids Get Arthritis, Too!® (¡Los niños también tienen artritis!)</b>	Un sitio web sobre artritis juvenil con información sobre AJ, recursos para padres y escuelas, actualizaciones sobre investigación, y páginas web especiales para niños y adolescentes.	Visite <a href="http://www.kidsgetarthritis.org">www.kidsgetarthritis.org</a>
<b>Power Pack de la artritis juvenil</b>	Una mochila para niños y adolescentes con diagnóstico reciente de AJ, que incluye materiales educativos, boletines informativos y más. La mochila del niño incluye un peluche y la mochila del adolescente contiene un paquete para calor/frío.	Regístrese en <a href="http://JAPowerPack.org">JAPowerPack.org</a> o llame al 800.283.7800
<b>Días de diversión en familia</b>	Los eventos de día completo y medio día para familias ofrecen presentaciones de profesionales de atención médica, la posibilidad de encontrarse con otras familias y actividades divertidas para todos.	Visite <a href="http://arthritis.org">arthritis.org</a> para encontrar la oficina y eventos locales en su área.
<b>Campamentos de artritis juvenil</b>	Los campamentos de una semana de verano para dormir fuera de casa solo para niños les permite encontrarse con otros niños con AJ, aprender el autocuidado, aumentar su autoestima y divertirse en un entorno seguro.	Visite <a href="http://arthritis.org">arthritis.org</a> para encontrar campamentos cerca suyo. Los campamentos cerca del área metropolitana de Nueva York están ubicados en el norte del estado de Nueva York, Pensilvania, Nueva Jersey y Vermont.
<b>Éxito escolar</b>	La Arthritis Foundation cuenta con recursos y orientación para padres y escuelas para apoyar a los niños con AJ, incluyendo la redacción de planes 504 para niños con discapacidad y Planes de Educación Individualizada.	Visite <a href="http://kidsgetarthritis.org">kidsgetarthritis.org</a> para conocer más.
<b>Conferencia Nacional sobre Artritis Juvenil</b>	Los padres, niños, adolescentes y sus familias se reúnen para aprender sobre la AJ, la investigación más reciente sobre cómo manejar la AJ en casa y en la escuela, y los derechos. Hay becas disponibles.	Las conferencias se llevan a cabo: julio 14 al 17, 2016 (Phoenix, AZ) y agosto 11 al 14, 2016 (Filadelfia, PA). Visite <a href="http://arthritis.org">arthritis.org</a> para contactar a su oficina local para obtener más información.
<b>Caminata para curar la artritis y Jingle Bell Run</b>	Estos eventos recaudan fondos y promueven la conciencia sobre la artritis.	Visite <a href="http://arthritis.org">arthritis.org</a> para encontrar la oficina y eventos locales en su área.
<b>Embajadores de la juventud</b>	Niños de entre 10 y 17 años comparten sus historias de vida con artritis	Visite <a href="http://arthritis.org">arthritis.org</a> para conocer más.
<b>Young Adult Connect (Adultos Jóvenes se conectan)</b>	Adultos jóvenes con artritis socializan y se conectan en entornos informales	Contacte al 212.984.8730 o <a href="mailto:yac@arthritis.org">yac@arthritis.org</a>
<b>Red de padres a padres</b>	Este programa ayuda a las familias de niños con AJ a conectarse con mentores que son padres capacitados	Contacte al 212.984.8730 o <a href="mailto:yac@arthritis.org">yac@arthritis.org</a>
<b>Cumbre Nacional de Derechos Washington, DC</b>	Las personas aprenden sobre cuestiones de artritis, influyen a los funcionarios elegidos y tienen reuniones con legisladores.	Visite <a href="http://arthritis.org">arthritis.org</a> para conocer más.





# Cinco datos que quizás usted no conocía acerca de la artritis reumatoide

**Linda A. Russell, MD**

Médica asociada tratante, Hospital for Special Surgery  
Profesora asociada de Medicina, Weill Cornell Medical College

Las personas diagnosticadas hoy con artritis reumatoide (AR) se benefician de los avances significativos de décadas recientes relacionados con la biología, progresión y tratamiento de la enfermedad. Ahora sabemos más acerca de las moléculas relacionadas con la inflamación en personas con AR. Se han desarrollado nuevos fármacos que están dirigidos a esas moléculas. Y las personas con AR pueden tener vidas más activas, más completas.

A continuación algunos datos sobre la AR que quizás usted no conocía:

## DATO 1

### LA AR DE HOY NO ES LA AR DE SU ABUELA

Si alguna vez conoció a una persona mayor que había vivido con AR durante décadas, su mente podría recordar imágenes de dedos nudosos y torcidos, articulaciones hinchadas. Gracias a los fármacos biológicos desarrollados desde los años 1990 que apuntan a los caminos moleculares que ocasionan la inflamación y el daño articular en AR, el tratamiento hoy es más dirigido y más eficaz. También sabemos que comenzar con una terapia agresiva precoz en el curso de la AR es más eficaz que esperar que los síntomas empeoren. Así que si tiene AR y usted comienza el tratamiento temprano, la mayoría de las personas ni siquiera sabrán que la tiene.

## DATO 2

### LOS MEDICAMENTOS ACTUALES REALMENTE RETRASAN LA PROGRESIÓN DE LA AR

Los medicamentos precoces para la AR reducen el dolor y la hinchazón. Pero los “medicamentos antirreumáticos modificadores de la enfermedad” (DMARD) de hoy en día realmente retrasan la progresión de la enfermedad, limitando el daño articular y mejorando la calidad de vida. Incluso usted puede escuchar hablar acerca de algunos de ellos en comerciales televisivos. ¿Le preocupa los graves efectos secundarios que escucha en esos comerciales? Ocurren en una muy pequeña minoría de pacientes. Para la amplia mayoría de las personas con AR, los DMARD como el metotrexato, etanercept, adalimumab, anakinra e infliximab son seguros y altamente eficaces para el control de la progresión de la AR y el manejo de los síntomas. Su médico puede conversar con usted acerca de los medicamentos que sean mejores para usted.

## Sabía usted...

Los estudios han demostrado que el ejercicio puede realmente hacer que las personas con AR se sientan mejor

### DATO 5

#### EL FUTURO ES PROMETEDOR

Es posible que haya escuchado que la investigación encontró las moléculas que impulsan el desarrollo del cáncer y la creación de las “terapias de precisión” para apuntar a tales moléculas. Los mismos enfoques de tratamiento de precisión se han llevado a cabo en el campo de la AR, y los científicos continúan avanzando. Los investigadores están averiguando cómo las proteínas inflamatorias como el factor de necrosis tumoral (TNF) y las interleucinas están involucrados en la inflamación y progresión de la AR, y ahora existen medicamentos que están dirigidos a esas proteínas. La nueva investigación está descifrando los genes involucrados en la AR y otras moléculas afectadas por aquellos genes para impulsar la progresión de la AR. Tales investigaciones son prometedoras y conducirán a terapias innovadoras para mejorar aún más las vidas de las personas con AR.

### DATO 3

#### TRATAR LA AR ES BUENA PARA SU CORAZÓN

La inflamación que ocurre en la AR puede resultar en inflamación sistémica, es decir, inflamación en otras partes del cuerpo, incluyendo los vasos sanguíneos. Se han relacionado los altos niveles de inflamación sistémica con un aumento del riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. La inflamación continua también puede afectar los ojos, piel, boca y pulmones. Así que seguir el régimen del tratamiento para la AR es importante para reducir la inflamación en todo el cuerpo. ¡Su corazón se lo agradecerá!

### DATO 4

#### EL MOVIMIENTO ES MÁGICO

Si usted tiene AR, entendemos que moverse puede en ocasiones ser doloroso. Y hacer ejercicio puede ser lo último que usted quiera hacer. Pero los estudios han demostrado que los ejercicios pueden en realidad hacer que las personas con AR se sientan mejor. No estamos hablando de actividades de alto impacto, que pueden agravar seriamente las articulaciones dañadas. Pero caminar, andar en bicicleta y los ejercicios acuáticos (los que se realizan en una piscina) son seguros, de bajo impacto y muy eficaces para reducir los síntomas. ¿Necesita ayuda para comenzar? Hable con su médico o un terapeuta físico. (Consulte el artículo sobre ejercicios y artritis en la página 1.)



## OA o AR: ¿Cuál es la diferencia?

El tipo más común de artritis es osteoartritis (OA) y es muy común a medida que las personas envejecen. ¿Cómo sabe usted si su dolor articular se debe a OA o AR? A continuación le proporcionamos algunas pautas. Si tiene dolor articular, consulte a su médico de atención primaria o a un reumatólogo para averiguar qué está ocasionando los síntomas.

### OSTEOARTRITIS

Los síntomas pueden incluir dolor, rigidez e hinchazón de las articulaciones

Ocasionada por el “desgaste” de las articulaciones debido al envejecimiento, obesidad, lesión articular previa o uso excesivo

El cartílago y hueso pueden desgastarse con el tiempo

Con frecuencia afecta una articulación en solo un lado del cuerpo

Los estudios por imágenes como la resonancia magnética (MRI) y los rayos X pueden mostrar evidencia de daño en cartílago y hueso

No se utilizan análisis de sangre para diagnosticar la OA

### ARTRITIS REUMATOIDE

Los síntomas pueden incluir dolor, hinchazón, enrojecimiento y calor de las articulaciones; rigidez matinal durante 30 minutos o más y síntomas sistémicos como fatiga, pérdida de apetito y fiebre baja

Ocasionada por factores autoinmunes: el sistema inmune del cuerpo ataca a sus propios tejidos, causando inflamación

El cartílago y hueso pueden dañarse con el tiempo y los espacios dentro de las articulaciones pueden volverse más pequeños

Habitualmente afecta las articulaciones en ambos lados del cuerpo

Los estudios por imágenes como la resonancia magnética (MRI) y el ultrasonido pueden mostrar daño articular como pérdida ósea dentro de una articulación y el estrechamiento del espacio de una articulación

Los análisis de sangre pueden mostrar niveles elevados de factor reumatoide u otras proteínas que normalmente aumentan en la AR

# Programas y Recursos

El Hospital for Special Surgery ofrece una variedad de clases de ejercicios para el bienestar diseñados para ayudarlo a ganar resistencia, fortaleza y flexibilidad. También se ofrecen programas de meditación, relajación y bienestar general.

## Mejor equilibrio para adultos mayores

Ejercicios únicos seleccionados para personas que les gustaría aumentar el control del equilibrio y disminuir el riesgo de caídas.

## Yoga terapéutico

El movimiento físico lento, controlado del yoga puede proporcionar alivio al dolor, relajar músculos tensionados, calmar articulaciones dolorosas y ayudar a desarrollar la fortaleza.

## Pilates

Una serie de movimientos específicos diseñados para fortalecer los poderosos músculos del abdomen, la espalda y la cintura.

## Yogalates

Una forma popular de ejercicio que combina lo mejor del yoga y Pilates.

## T'ai Chi Chih®

Movimientos simples, rítmicos que proporcionan beneficios como mejorar el equilibrio, la fortaleza, la flexibilidad y el mantenimiento de la masa ósea.

## Danza para la aptitud física y la diversión

Los estudios han demostrado que la danza mantiene la aptitud física cardiovascular, mejora el bienestar emocional, fortalece los huesos que soportan peso y retrasa la pérdida de la masa ósea.

Para obtener más información sobre el cronograma, ubicación y costo de estas clases, visite [www.hss.edu/pped](http://www.hss.edu/pped) o llame al **212.606.1613**. Puede encontrar programas y ofertas adicionales si visita [www.hss.edu/pped](http://www.hss.edu/pped).

## CENTRO DE CUIDADOS INTEGRALES (ICC)

El ICC, ubicado en mid-Manhattan y afiliado al Hospital for Special Surgery, ofrece servicios de atención alternativa que incluye Pilates, acupuntura, terapia de masajes, medicina quiropráctica y manejo del dolor. Visite [www.hss.edu/icc](http://www.hss.edu/icc) para obtener más información o llame al **212.224.7900**.

## Informe de beneficios a la comunidad Inversión en nuestra comunidad – Informe 2015



Informe de Beneficios a la Comunidad de HSS proporciona información acerca de las contribuciones del Hospital a la comunidad en las áreas de programas y servicios a la comunidad, investigación y educación de profesionales de la salud. Visite [www.hss.edu/community](http://www.hss.edu/community) para más información y para descargar una copia del Informe de Beneficios a la Comunidad 2015 y el plan de Servicio Comunitario del HSS 2015-2016 o la Evaluación de Necesidades de Salud de la Comunidad.

## Otros recursos

- [www.arthritis.org](http://www.arthritis.org)
- Choose My Plate (Elegir mi plato): [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- El siguiente libro contiene información útil para padres de niños con AJ: *A Parent's Guide to Rheumatic Disease in Children (Una guía para padres de la enfermedad reumática en niños)*. Escrito por el Dr. Thomas J.A. Lehman (2008)
- Children – American Academy of Orthopaedics (AAOS) (Niños – Academia Americana de Cirujanos Ortopedistas): [orthoinfo.aaos.org/menus/children.cfm](http://orthoinfo.aaos.org/menus/children.cfm)
- U.S. Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE.UU.): [www.cdc.gov/physicalactivity/index.html](http://www.cdc.gov/physicalactivity/index.html)

## Seminarios web en línea

Consulte nuestros seminarios web gratuitos de HSS en [www.hss.edu/pped-webinars](http://www.hss.edu/pped-webinars). Además, se puede acceder a todos los seminarios web como podcasts en [www.hss.edu/podcasts](http://www.hss.edu/podcasts). Los temas incluyen:

- Huesos saludables: Desarróllelos para toda la vida
- Cuidadores familiares y el equipo de atención médica: Una asociación desafiante
- Cuidado del lupus: Pasado, presente y futuro
- Avances en la investigación del lupus: Foco en el tratamiento
- Las opciones actuales para el manejo de la osteoartritis
- Maratón de capacitación sobre la salud del corredor

También está disponible para los pacientes un breve extracto de video sobre **“Meditación para el manejo del dolor”** a través de **nuestra lista de reproducción en YouTube, Education for Public and Patients (Educación para el público y pacientes)**.

## Datos básicos de HealthConnection



Esta publicación recurrente es un cómodo boletín educativo para la salud, de una página en línea, diseñado para proporcionar al público información rápida, actual y precisa sobre salud musculoesquelética y general.

Consulte la última edición de este boletín informativo de capacitación de salud en línea, disponible en [www.hss.edu/hcfastfacts](http://www.hss.edu/hcfastfacts).



Para obtener más información, visite [www.hss.edu](http://www.hss.edu).

Para concertar una cita, llame al Servicio de Derivación Médica al **800.796.0486**.

Se aceptan la mayoría de los principales planes de seguro.

#### Departamento de Educación al Público y al Paciente

212.606.1057

[www.hss.edu/pped](http://www.hss.edu/pped)

#### División de Investigación

212.774.7123

[www.hss.edu/research](http://www.hss.edu/research)

[www.hss.edu/clinical-trials](http://www.hss.edu/clinical-trials)

#### 2013 National Health Information Merit Award

##### Boletín HealthConnection

Diciembre 2012 – Número: Salud Ósea

#### 2014 National Health Information Bronze Award

##### Boletín HealthConnection

Invierno 2014 – Número:

Envejecer Bien

#### 2015 Graphic Design USA Health and Wellness Design Award

##### Boletín HealthConnection

Verano 2015 – Número:

Pies Saludables

#### 2016 Gold Aster Award

##### Boletín HealthConnection

Invierno 2016 – Número: Mantener a

Sus Hijos Saludables

## Ubicaciones

#### Hospital for Special Surgery

535 East 70th Street  
New York, NY 10021

#### HSS Long Island Outpatient Center

333 Earle Ovington Boulevard,  
Suite 106  
Uniondale, NY 11553

#### HSS Paramus Outpatient Center

140 East Ridgewood Avenue  
Paramus, NJ 07652

#### HSS Queens Outpatient Center

176-60 Union Turnpike, Suite 190  
Fresh Meadows, NY 11360

#### HSS Stamford Outpatient Center

1 Blachley Road  
Stamford, CT 06902

#### HSS Spine & Sport

600 Heritage Drive, Suite 110  
Jupiter, FL 33458

#### HSS Sports Rehabilitation at IMG Academy

5500 34th Street West  
Bradenton, FL 34210

#### Integrative Care Center

635 Madison Avenue, 5th Floor  
New York, NY 10022

Asuntos Académicos y de Educación del Departamento de Educación al Público y al Paciente proporciona información a los pacientes y al público en general mediante una diversidad de programas de educación para la salud. Los profesionales proporcionan información práctica para ayudar a prevenir o manejar trastornos ortopédicos y reumatológicos. Los programas se llevan a cabo en el hospital como también en la comunidad.

#### Laura Robbins, DSW

Vicepresidente Senior  
Asuntos Académicos y Globales  
Científica Asociada Graduada en Educación Médica,  
División de Investigación

#### Edward C. Jones, MD, MA

Cirujano Ortopedista Tratante Adjunto  
Editor médico

#### Vilma Briones, MA

Gerente  
Educación al Público y al Paciente

#### Marcia Ennis

Senior Director, Publicaciones y Comunicaciones Educativas

#### Sandra Goldsmith, MA, MS, RD

Vicepresidente Adjunto, Asuntos Académicos y de Educación

#### Rosie Foster, MA

Escritor colaborador

#### Randy Hawke

Diseño, Director Asociado,  
Publicaciones y Comunicaciones Educativas

Regístrese para recibir nuestro boletín electrónico en [www.hss.edu/registration](http://www.hss.edu/registration)



Encuentre al Hospital for Special Surgery en la web en [www.hss.edu](http://www.hss.edu)

Síganos en:



Hospital for Special Surgery es una filial de Weill Cornell Medicine.

HealthConnection es publicado por Asuntos Académicos y de Educación del Hospital for Special Surgery como un servicio a los pacientes y al público en general. Para obtener información adicional respecto al material contenido en este boletín o para consultas sobre cómo obtener copias adicionales, comuníquese con:

Departamento de Educación al Público y al Paciente  
Asuntos Académicos y de Educación  
Tel: 212.606.1057 | Fax: 212.734.3833  
[pped@hss.edu](mailto:pped@hss.edu)

©2016 Hospital for Special Surgery.  
Todos los derechos reservados.