

trabajando

con **ARTRITIS**estrategias ganadoras

!estrategias que funcionan!

Visite a su doctor si tiene dolor, inflamación, rigidez, o problemas para mover una o más articulaciones por más de dos semanas. Solamente un doctor le puede decir si usted tiene artritis.

- **actividad física**
- **control de peso**
- **prevención/programas de auto-manejo**

Existen programas en la comunidad que complementan la atención del médico y mejoran en gran medida la seguridad que uno tiene para manejar su artritis. Algunos estudios han mostrado que estos programas son costo-efectivos y sin embargo no se usan mucho. Los programas patrocinados por la Fundación de la Artritis incluyen los siguientes:

PACE (la gente con artritis puede hacer ejercicio) clase de ejercicio tranquilo, de bajo impacto y sobre el piso

AQUATICS

programa de ejercicios en agua tibia

ASHC (curso de auto-ayuda para la artritis)

educación grupal que enfatiza la importancia del ejercicio, la relajación, formas de mantener la energía, protección de las articulaciones, el papel del medicamento y la nutrición, y estrategias para hacerle frente a la depresión, el dolor y otros problemas relacionados a la artritis

Algunos estudios indican que los beneficios de **ASHC** han **reducido** significativamente el número de visitas al médico en un **40%** con un **ahorro** que se estima en **\$320** por persona sobre un periodo de cuatro años. El dolor se **disminuyó** en un **20%** para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas. *CDC, BRFSS 2002

para más información contacte a:

Arthritis Prevention & Education Program

Oklahoma State Department of Health · 1000 NE 10th St. · Rm 508 · OKC, OK · 73117

[ph] 405.271.9444 x 56410 [f] 405.271.1225 [email] marisan@health.ok.gov

www.health.ok.gov/program/lapep design by sara c. ramsey



datos informativos:

La **ARTRITIS** incluye más de 100 enfermedades y condiciones que afectan las articulaciones, los tejidos que las rodean y otros tejidos conectivos.

728,000 adultos en Oklahoma (28%) reportan tener artritis diagnosticada pro un **444,000** (17%) posiblemente tienen artritis

De las personas diagnosticadas con artritis, se estima que el **38.5%** de adultos en Oklahoma reportan que su artritis o los síntomas de las articulaciones afectan su habilidad para trabajar, el tipo de trabajo que hacen, o la cantidad de trabajo que realizan para recibir un pago.