

**EMBARGADO HASTA EL MEDIODÍA, HORA DEL ESTE, DEL 17 DE FEBRERO, 2011**

**Contactos:** Adam J. Segal, 202.422.4673, [media@hispanichealth.org](mailto:media@hispanichealth.org)  
Carol Galbreath, 404.965.7595, [cgalbreath@arthritis.org](mailto:cgalbreath@arthritis.org)

**LA ARTRITIS AFECTA A 3 MILLONES DE HISPANOS EN ESTADOS UNIDOS**  
*Una de cada cinco personas reporta dolor severo en las articulaciones y limitaciones en sus actividades diarias*

**WASHINGTON, D.C., 17 de febrero, 2011** – La artritis afecta a 3.1 millones de hispanos y latinos en Estados Unidos y causa dolor severo en las articulaciones y limita a por lo menos uno de cada cinco de ellos, según datos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) que se dieron a conocer hoy en una sesión informativa en el Congreso ofrecida por la Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos (La Alianza) y la Arthritis Foundation (Fundación contra la Artritis).

El estudio, publicado en el número del 18 de febrero de *Morbidity and Mortality Weekly Report*, es el primero de su tipo en informar sobre la prevalencia de la artritis en un muestreo representativo del país con siete subgrupos específicos de hispanos y latinos, entre ellos puertorriqueños, mexicanos, mexicano-americanos, centroamericanos, suramericanos, dominicanos y cubanos. Entre las conclusiones más importantes están:

- Aproximadamente 3.1 millones de hispanos tienen artritis.
  - Los puertorriqueños reportaron la más alta prevalencia (21.8 por ciento), que es similar a la prevalencia entre los blancos no hispanos (23 por ciento) y los afroamericanos (22 por ciento).
  - Los cubanos y cubano-americanos reportaron la más baja prevalencia (11.7 por ciento).
- Aunque las conclusiones con respecto a los subgrupos varían, por lo menos una de cada cinco personas en cada grupo reportó un efecto significativo que se puede atribuir a la artritis, como dolor severo de las articulaciones y limitación de actividades y trabajo.
  - Los mexicano americanos reportaron la más alta tasa de limitación del trabajo.
  - Los puertorriqueños reportaron los niveles mas altos de dolor de las articulaciones y limitaciones de actividades.

“Estas conclusiones indican una necesidad crucial de ampliar el alcance de estrategias eficaces para prevenir y controlar la artritis, particularmente entre grupos con limitado acceso a cuidados de salud”, afirmó el Dr. John H. Klippel, presidente y CEO de la Arthritis Foundation.

Comentó la Dra. Jane L. Delgado, presidenta y CEO de la Alianza: “Consultar a su proveedor de servicios de salud, realizar movimientos, mantener un peso saludable y aprender técnicas para controlar la artritis pueden mejorar la calidad de vida considerablemente. Sin embargo, solo al adaptar los servicios a las necesidades de las personas podemos lograr este objetivo. Los datos sin precedente del CDC sobre la artritis y subgrupos hispanos anunciados hoy son un paso importante en ese esfuerzo”.

“Los hispanos son el grupo más numeroso del país, después de los blancos no hispanos, y representarán casi un tercio de nuestra población para el 2050. Es por eso que es importante comprender las maneras en que la artritis –la causa más común de discapacidad– afecta su vida y trabajo”, dijo el Dr. Wayne H. Giles, director de la División de Salud Adulta y Comunitaria (Division of Adult and Community Health) del CDC. “Este estudio contribuye a esa noción y nos ayudará a asignar nuestros limitados recursos de maneras que maximicen el impacto que las medidas para la seguridad pública pueden tener para mejorar la vida de los hispanos con artritis”.

### **Recursos para el control de la artritis**

A fin de reducir el dolor y la discapacidad causados por la artritis, y para aprender estrategias para controlar la enfermedad, la Arthritis Foundation, la Alianza y el CDC ofrecen los siguientes recursos:

- **Consulte a un proveedor de servicios de salud.** El diagnóstico de la artritis en sus etapas iniciales es crucial para su control y la prevención de la limitación de actividades. La Alianza ofrece una línea de ayuda gratuita en dos idiomas (español e inglés), la Línea Telefónica Nacional para la Salud para la Familia Hispana, Su Familia (1-866-783-2645 o 1-866-SU-FAMILIA) donde las personas que llamen pueden recibir información fidedigna sobre la salud y remisiones a proveedores de salud, entre ellos centros comunitarios de salud, en su área.
- **Realizar ejercicio.** Se ha comprobado que los ejercicios de poco impacto, como caminar, reducen el dolor, mejoran las funciones y calidad de vida, y pueden retrasar la discapacidad relacionada con la artritis. Para planes de ejercicio beneficiosos para las articulaciones, pruebe la Serie Mejor Vida (Life Improvement Series) de la [Arthritis Foundation Series](#), con ejercicios en tierra o agua, que se ofrece en más de 1,700 localidades en todo el país.
- **Mantenga un peso saludable.** El sobrepeso ejerce presión innecesaria en las articulaciones. Por cada libra que rebaja se restan cuatro libras de presión en cada rodilla. La Alianza está apoyando a las familias hispanas que incorporan el movimiento en su rutina cotidiana y mejorando el acceso a alimentos saludables por medio de su serie de eventos gratuitos *¡Vive tu vida! Get Up! Get Moving!*<sup>®</sup> Se trata de la más concurrida serie de eventos anuales para fomentar el estilo de vida sano entre las familias hispanas, con más de 50,000 participantes hasta la fecha. Para obtener más información, visite [www.getupgetmoving.org](http://www.getupgetmoving.org) (inglés) o [www.vivetuvida.org](http://www.vivetuvida.org) (español).
- **Descubra técnicas para controlar la artritis.** Participe en cursos de autocontrol tanto en inglés como en español para averiguar maneras de controlar el dolor y los desafíos que impone la artritis. Se ha comprobado que el Curso de Autoayuda ([Self-Help Course](#)) de la Arthritis Foundation puede reducir el dolor hasta en un 40 por ciento.
- **Averigüe más.** Para averiguar más sobre programas ofrecidos en su zona y pedir material didáctico gratis, visite <http://www.arthritis.org>, <http://www.hispanichealth.org/> y <http://www.cdc.gov/arthritis/index.htm>

### **Acerca de la Arthritis Foundation**

La artritis, que afecta a uno de cada cinco adultos y a 300,000 niños, es la principal causa de discapacidad en el país. La Arthritis Foundation ([www.arthritis.org](http://www.arthritis.org)) se ha comprometido a generar consciencia y reducir el impacto de esta seria enfermedad, que puede causar daño severo a las articulaciones y privar a las personas de la posibilidad de llevar una vida plena. La fundación financia investigaciones que cambian la vida y han restaurado la motilidad de los

pacientes durante más de seis décadas; lucha por acceso a atención de salud de calidad por millones de personas que viven con artritis, y se asocia con familias para ofrecer programas e información transformadores.

**Acerca de la Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos**

La Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos es la más importante y confiable fuente nacional de información para la salud de los hispanos en los Estados Unidos. La Alianza representa miles de profesionales de la salud hispanos en la nación quienes prestan servicios a más de 15 millones de personas cada año, marcando diariamente una diferencia en las vidas de las comunidades y familias hispanas. Para más información, visite el sitio Web de la Alianza [www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org) o llame a Su Familia (Línea Nacional para la Salud de la Familia Hispana) al 1-866-783-2645.

# # #