



**FUNDACIÓN
PUERTORRIQUEÑA DE
ENFERMEDADES
REUMÁTICAS**

REUMA 2 X P O INTERNACIONAL

EDICIÓN DIGITAL

SÁBADO, 22 DE AGOSTO · 10:00 A.M. A 2:00 P.M.

EN VIVO POR:

MENSAJE DEL PRESIDENTE DE FER

Los invito a Reuma Expo Internacional 2020

ESTIMADOS LECTORES:

El 2020 ciertamente nos ha traído varios acontecimientos y retos que han cambiado definitivamente nuestro entorno y nuestro diario vivir. Fenómenos naturales como los terremotos al inicio del año, así como la persistente amenaza del COVID-19 han impactado nuestras vidas y han cambiado nuestro diario vivir. Nos encontramos ajustándonos a un nuevo estilo de vida necesario para proteger nuestra salud y la de toda la comunidad.

Es necesario continuar con las medidas de precaución para prevenir enfermedad y contagio. Es igualmente necesario seguir atendiendo todos los demás problemas de salud, agudos o crónicos, pues múltiples problemas de salud pueden ocurrir al mismo tiempo.

Es por esto que este año Reuma Expo 2020 llega a ustedes en un formato digital. A través de Facebook Live y YouTube de la Fundación FER disfrutarán de un nuevo formato en donde podrán seguir aprendiendo de todas las con-



Suministradas

“ Desde la comodidad de sus hogares, podrán educarse de todas las condiciones reumáticas

diciones reumáticas desde la comodidad de sus hogares. Este nuevo formato nos permite llegar a pacientes y a la comunidad en general en Puerto Rico, a todas las personas de habla hispana en Estados Unidos, así como a otras comunidades en otros países donde siguen nuestras redes sociales y nuestro programa de radio semanal "Hablemos de Reumatología con Fundación FER" todos los sábados a las 8:30 a.m. por Radio Isla 1320, Radiolsla.tv y Facebook Live.

Este suplemento informativo es el preámbulo de Reuma Expo Internacional 2020. Agradecemos a Creaky Joints en español, parte de

Healthy Global Living Foundation y a la Asociación de Reumatólogos de Puerto Rico por auspiciar y unirse a este evento que estaremos presentando en conjunto el sábado 22 de agosto. Agradecemos a todos las compañías patrocinadoras de Reuma Expo Internacional 2020 y a todos los que hacen que este suplemento sea posible.

Este año tendremos una agenda con contenido educativo importante y con variedad de temas de interés y entretenidos para ayudarlos a tener una vida más saludable, activa y productiva. Los exhorto a que estén con nosotros en Reuma Expo Internacional 2020 el sábado 22 de agosto de 10 de la mañana a 2 de la tarde.

Un cordial saludo y mucha salud,

Oscar Soto-Raices, MD, FACR

Presidente

Fundación Puertorriqueña de Enfermedades Reumáticas, Inc. (FER)



**FUNDACIÓN
PUERTORRIQUEÑA DE
ENFERMEDADES
REUMÁTICAS**

JUNTA DIRECTIVA

PRESIDENTE
Oscar Soto-Raices, MD

VICEPRESIDENTE
Rodolfo Concepción, MD

TESORERO
Ramón Ortega, MD

SECRETARIA
Mara Maritza Ortega

VOCALES
William Borges, paciente AR
Marta González-Alonso, paciente ApS
Elivette Zambrana-Flores, MD
Vilmania Mambrú-Tavarez, PsyD
Noemí Varela-Rosario, MD
Amarilis Pérez-De Jesús, MD

Director de Producción Gráfica y Visual: **Orlando Campero Coronado** • Editora: **Jannette Hernández**

Editor de Diseño: **Jonathan Rodríguez Osorio** • Diseño Gráfico: **Rafael A. Quiñones**

Coordinadora de Suplementos y Publicaciones Especiales: **Sharian Maldonado** • Coordinadora de Ventas: **Lourdes Rivera**

GFR MEDIA
Suplementos

Síguenos en: **Twitter/SuplementosEND**

Síguenos en: **Facebook/SuplementosEND**

MENSAJE DE LA DIRECTORA EJECUTIVA DE FER

¡Únete al movimiento FER y gracias por apoyarnos!

QUERIDOS LECTORES:

En nombre de la Junta de Directores de FER, quedan todos invitados a participar de nuestro evento anual, Reuma Expo Internacional 2020, Edición Digital, el sábado 22 de agosto por Facebook Live y YouTube Live de 10:00 a.m. a 2:00 p.m. desde Puerto Rico para el mundo.

Una nueva e interesante experiencia completamente digital, educativa para pacientes con condiciones reumáticas y la comunidad en general.

Este año es muy especial porque llegaremos a toda la comunidad de habla hispana del mundo por medio de las redes sociales.

Eventualmente, todo este material educativo comprendido por segmentos de preguntas y respuestas EN VIVO, cápsulas educativas, testimonios de pacientes y talleres de nutrición, cocina y ejercicios, quedará navegando de manera indefinida en el internet en todas nuestras plataformas y, más adelante, en nuestra página web www.fundacionfer.org.

Desde 2009 estamos apoyando a los pacientes reumáticos y a la comunidad en general por medio de la educación y queremos que tú y toda la comunidad sean parte de este



importante evento.

El suplemento que estás leyendo en este instante, representa un gran esfuerzo de varias entidades y profesionales de la salud. Es una herramienta de información que puede serte útil y que tendrás a la mano para contestar algunas de tus preguntas relacionadas con las condiciones reumáticas. Consévalo y compártelo para que más personas se beneficien de nuestra misión: aportar al bienestar

general del paciente por medio de la educación, apoyo y apoderamiento para que tengan una vida más saludable, activa y productiva.

Recuerda, puedes conseguirnos todo el año en nuestra página cibernética www.fundacionfer.org y en las redes sociales Facebook, Twitter, Instagram y YouTube. También nos puedes escribir a glugo@fundacionfer.org.

Los esperamos a todos, este sábado, 22 de agosto de 2020, a las 10:00 a.m. por Facebook Live y YouTube Live.

Cordialmente,

Griselle Lugo

Directora Ejecutiva

Fundación Puertorriqueña de Enfermedades Reumáticas, Inc. (FER)

MENSAJE DEL PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN DE REUMATÓLOGOS DE PUERTO RICO

Juntos por el beneficio del paciente

“ FER ha continuado realizando sus labores a pesar de las circunstancias difíciles de la pandemia



ESTIMADOS LECTORES:

La Asociación de Reumatólogos de Puerto Rico se complace, una vez más, en dar nuestro apoyo a la Fundación Puertorriqueña de Enfermedades Reumáticas (FER), entidad dedicada, hace más de 10 años, a la educación y apoyo de los pacientes con enfermedades reumáticas.

En la Asociación de Reumatología reconocemos que la Fundación FER ha continuado realizando sus labores a pesar de las circunstancias difíciles que presenta la situación actual de la pandemia.

Es con gran satisfacción que nos unimos a la fundación proveyendo, de una manera cibernética, conferencias y actividades para beneficio de nuestros pacientes.

La jornada promete ser provechosa e innovadora.

¡Los esperamos!

Ricardo Gago, MD

Presidente

Asociación de Reumatólogos de Puerto Rico

f i BETISPUERTORICO

BETIS
100 años

SABOR BETIS
DELICIOSAMENTE SALUDABLE





FUNDACIÓN
PUERTORRIQUEÑA DE
ENFERMEDADES
REUMÁTICAS

CON EL APOYO DE:



REUMA 2
X
P
O 2020
INTERNACIONAL













EDICIÓN
DIGITAL

EN VIVO POR: +











AGENDA

SÁBADO, 22 DE AGOSTO
10:00AM-2:00PM AST


10:00AM

-  **MENSAJE DE BIENVENIDA**
OSCAR SOTO RAÍCES, M.D. PRESIDENTE FER,
RICARDO GAGO, M.D. PRESIDENTE ASOCIACIÓN DE REUMATÓLOGOS DE PR,
DANIEL HERNÁNDEZ, M.D. DIRECTOR DE ASUNTOS MÉDICOS Y ENLACE DE LA COMUNIDAD HISPANA GHLF/CREAKY JOINTS ESPAÑOL
-  **RECONOCIMIENTO DE AUSPICIADORES**
GRISELLE LUGO, DIRECTORA EJECUTIVA, FER
-  **TESTIMONIO ARTRITIS REUMATOIDEA**
VELIA MARTÍNEZ, PACIENTE DEL CONGRESO DE PACIENTES E ARTRITIS REUMATOIDEA DE PR,
CÁPSULA GRACIAS A PHARMACEUTICAL INDUSTRY ASSOCIATION (PIA)
-  **ARTRITIS REUMATOIDEA**
AMARILIS PÉREZ DE JESÚS, M.D. REUMATOLOGA, JUNTA DIRECTIVA FER
CARMEN YOLANDA PAGÁN, M.D. REUMATOLOGA, ASSISTANT PROFESSOR, ASSISTANT CLINICAL PROFESSOR,
INTERNAL MEDICINE (RHEUMATOLOGY), YALE SCHOOL OF MEDICINE
-  **MENSAJE CORPORATIVO**
BRISTOL MYERS SQUIBB
-  **TESTIMONIO ARTRITIS PSORIÁSICA**
DAVID SOLER Y KATERINA SOLER-CRUZADO, DESDE FLOWER MOUND, TEXAS.
-  **ARTRITIS PSORIÁSICA**
ERNESTO RODRÍGUEZ, M.D. REUMATÓLOGO, PROFESOR ADJUNTO, UNIVERSITY OF SOUTH FLORIDA, TAMPA
-  **MENSAJE CORPORATIVO**
JANSSEN
-  **TRATAMIENTOS DE ARTRITIS REUMATOIDEA**
JULIO GONZÁLEZ, M.D. REUMATÓLOGO, MEDICAL CLINIC, TAMPA, FL
-  **ESPONDILITIS ANQUILOSANTE**
NOEMÍ VARELA-ROSARIO, M.D. REUMATOLOGA, JUNTA DIRECTIVA FER
-  **SALUDO DESDE PERÚ** 🇵🇪
ANNI GAMARRA, PACIENTE DE ARTRITIS REUMATOIDEA, PERIODISTA Y LÍDER DEL GRUPO ARTRITIS AL DÍA, PERÚ
-  **PREGUNTAS Y RESPUESTAS EN VIVO**
OSCAR SOTO RAÍCES, M.D. PRESIDENTE FER,
RICARDO GAGO, M.D. PRESIDENTE ASOCIACIÓN DE REUMATÓLOGOS DE PR,
DANIEL HERNÁNDEZ, M.D. DIRECTOR DE ASUNTOS MÉDICOS Y ENLACE DE LA COMUNIDAD HISPANA GHLF/CREAKY JOINTS ESPAÑOL

12:00PM

-  **TESTIMONIO DE PACIENTE LUPUS**
JOSUÉ RIVERA VILLAMIL
-  **LUPUS**
PALOMA ALEJANDRO, M.D. REUMATOLOGA, GEORGETOWN UNIVERSITY HOSPITAL -
WASHINGTON HOSPITAL CENTER WASHINGTON D.C.
-  **TESTIMONIO PACIENTE SJÖGREN**
ISMAR PÉREZ-CONES
-  **SÍNDROME DE SJÖGREN**
ILEANA VÁZQUEZ, M.D. REUMATOLOGA
-  **ESCLERODERMIA**
RICARDO GAGO-PIÑERO, M.D. REUMATÓLOGO, PRESIDENTE, ASOCIACIÓN DE REUMATÓLOGOS DE PR
-  **SALUDOS PACIENTES**
1ER CONGRESO DE PACIENTES DE ARTRITIS REUMATOIDEA EN PR
VELIA MARTÍNEZ, WIGNA CRUZ, DENISSE SERRANO
-  **ARTRITIS IDIOPÁTICA JUVENIL**
MARICARMEN LÓPEZ, M.D. REUMATOLOGA PEDIÁTRICA, THE CHILDREN'S HOSPITAL AT ALBANY MEDICAL CENTER,
ANNETTE LÓPEZ, M.D. REUMATOLOGA PEDIÁTRICA
-  **MOMENTO DE RELAJACIÓN**
MARA MARITZA ORTEGA, UNITY, CAROLINA Y MIEMBRO JUNTA FER
-  **CONDICIONES REUMATOLÓGICAS PEDIÁTRICAS**
ELIVETTE ZAMBRANA-FLORES, M.D. REUMATOLOGA PEDIÁTRICA, JUNTA DIRECTIVA FER
-  **PREGUNTAS Y RESPUESTAS EN VIVO**
OSCAR SOTO RAÍCES, M.D. PRESIDENTE FER,
RICARDO GAGO, M.D. PRESIDENTE ASOCIACIÓN DE REUMATÓLOGOS DE PR,
DANIEL HERNÁNDEZ, M.D. DIRECTOR DE ASUNTOS MÉDICOS Y ENLACE DE LA COMUNIDAD HISPANA GHLF/CREAKY JOINTS ESPAÑOL

11:00AM

-  **TESTIMONIO DE PACIENTE FIBROMIALGIA**
CARMEN PAGÁN
-  **SÍNDROME DE FIBROMIALGIA**
EFRAÍN CARRASQUILLO, M.D. REUMATÓLOGO
-  **SALUDO DESDE ARGENTINA** 🇦🇷
ANA MARÍA CASTORINA, RADIO ESCUCHA DESDE BUENOS AIRES, ARGENTINA DEL PROGRAMA RADIAL,
"HABLEMOS DE REUMATOLOGÍA"
-  **GOTA**
GUILLERMO VALENZUELA, M.D. REUMATÓLOGO, PRESIDENTE, FLORIDA SOCIETY OF RHEUMATOLOGY,
IRIS RESEARCH AND DEVELOPMENT, PLANTATION, FL
-  **SALUDO ASOCIACIÓN**
PUERTORRIQUEÑA DE AYUDA AL PACIENTE DE PSORIASIS
LETICIA LÓPEZ, PH.D. DIRECTORA EJECUTIVA APAPP
-  **OSTEOARTRITIS**
RAMÓN ORTEGA, M.D. REUMATÓLOGO, JUNTA FER
-  **HUESOS FUERTES AHORA**
ALEJANDRA ARRARIAN, REPRESENTANTE DE AMERICAN BONE HEALTH
-  **PREGUNTAS Y RESPUESTAS EN VIVO**
OSCAR SOTO RAÍCES, M.D. PRESIDENTE FER,
RICARDO GAGO, M.D. PRESIDENTE ASOCIACIÓN DE REUMATÓLOGOS DE PR,
DANIEL HERNÁNDEZ, M.D. DIRECTOR DE ASUNTOS MÉDICOS Y ENLACE DE LA COMUNIDAD HISPANA GHLF/CREAKY JOINTS ESPAÑOL

* EN CADA HORA, SE PRESENTARÁ UNA INTERVENCIÓN INFORMATIVA
SOBRE EL COVID-19 Y LAS CONDICIONES REUMÁTICAS.



1:00PM

-  **MENSAJE GLOBAL HEALTHY LIVING FOUNDATION**
DANIEL HERNÁNDEZ, M.D. DIRECTOR DE ASUNTOS MÉDICOS Y ENLACE DE LA COMUNIDAD HISPANA GHLF/CREAKY JOINTS ESPAÑOL
-  **SALUDO**
LUZ NEREIDA VÉLEZ, PERIODISTA, NOTICIERO DE SALUD, WAPA TV
-  **NUTRICIÓN PARA PACIENTES REUMÁTICOS**
LIC. LILYANA FIGUEROA, LND, MPHSCN Y PACIENTE DE LUPUS
-  **RECETA PARA PACIENTES REUMÁTICOS POR CELEBRITY CHEF**
CHEF CAMPIS DE WAPA TV
-  **SALUD MENTAL PARA PACIENTES REUMÁTICOS**
VILMANIA MAMBRÚ, PSY D., JUNTA DIRECTIVA FER
-  **EJERCICIOS EN EL AGUA PARA PACIENTES REUMÁTICOS**
GILBERTO BAUZÓ, SISTEMA-VIVA
-  **DESPEDIDA EN VIVO**
MARA Y RAMÓN ORTEGA, MIEMBROS FUNDADORES JUNTA DIRECTIVA FER
-  **MENSAJE CIERRE**
SERÁ ANUNCIADO

Las personas en la imagen son modelos y usados para propósitos ilustrativos solamente. Janssen Ortho, LLC © 2020

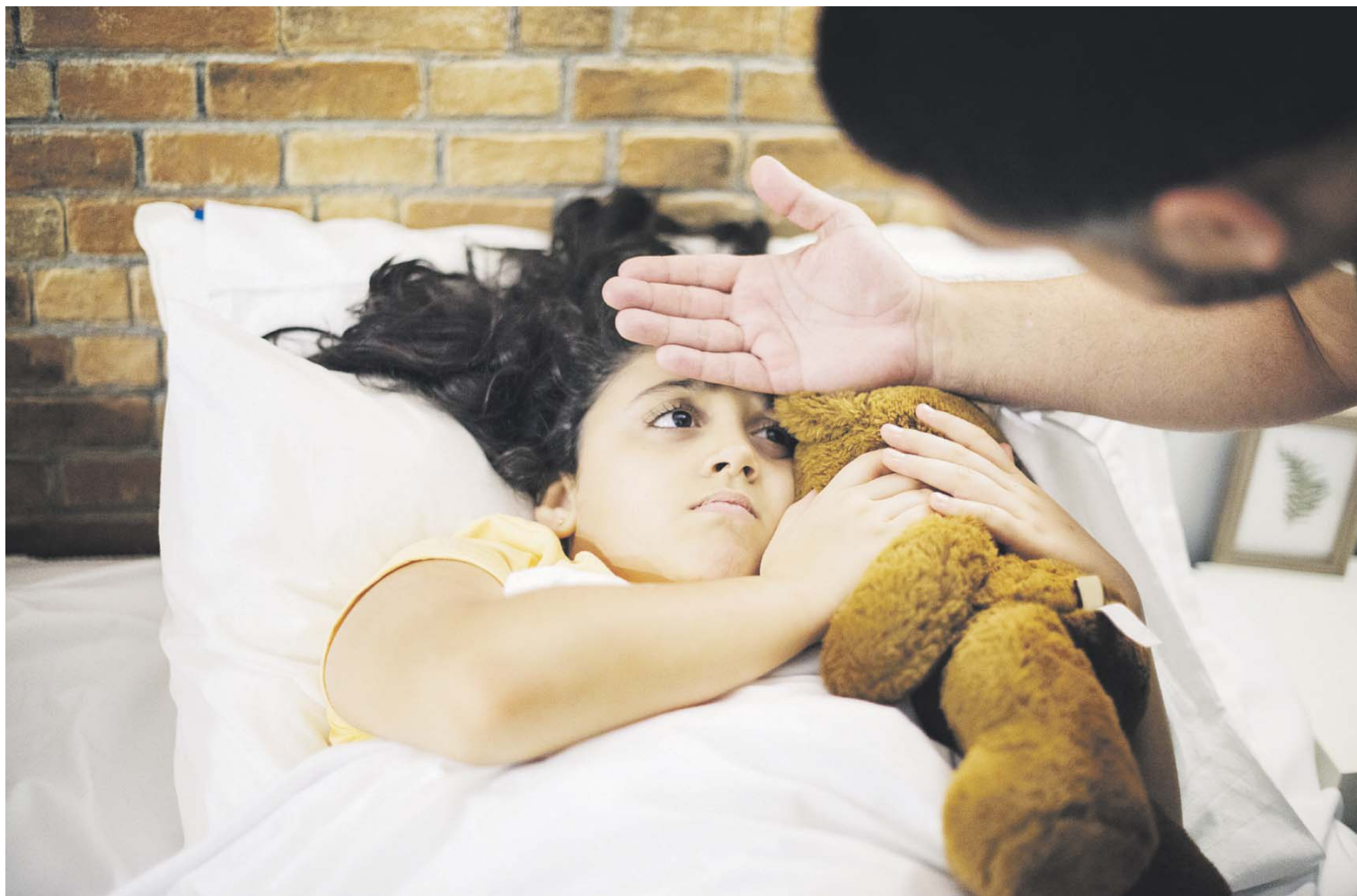


Creando un futuro en el que las enfermedades sean cosa del pasado.

Somos Janssen, el grupo de compañías farmacéuticas de Johnson & Johnson. Pensadores audaces. Grandes soñadores. Valientes defensores de los pacientes. Para que llegue el día en que las enfermedades más temidas del mundo solo se encuentren en los libros de historia. Visite www.janssen.com para más información.

janssen 

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson


ESTAS GUÍAS SON LAS SIGUIENTES:
1 Pacientes con diagnóstico no aclarado:

- Fiebre prolongada
- Pérdida de función, manifestada por incapacidad para asistir a la escuela y/o regresión en sus destrezas físicas.
- Hallazgos de laboratorio normales pero con inflamación y/o dolor generalizado.
- Hallazgos de laboratorio anormales pero síntomas y/o examen físico que no reúnen los criterios para el diagnóstico de una enfermedad reumática.
- Hallazgos físicos no explicados tales como: rash, fiebre, artritis, anemia, debilidad muscular, pérdida de peso, fatiga o pérdida de apetito.

2 Evaluación diagnóstica y manejo a largo plazo de estas y otras afecciones:

- Artritis idiopática juvenil
- Enfermedad mixta de tejido conectivo
- Escleroderma
- Espondiloartropatías
- Vasculitis crónicas

3 Confirmar el diagnóstico y ayudar a formular el plan de tratamiento de las siguientes dolencias y de otras más:

- Dolores de crecimiento
- Fiebre reumática aguda
- Fibromialgia
- Síndromes de dolor
- Osteoporosis

4 Diagnóstico y/o evaluación del plan de tratamiento de enfermedades autoinmunes asociadas con otras enfermedades primarias, como:

- Inmunodeficiencias
- Neoplasias
- Enfermedades infecciosas, endocrinas, genéticas y metabólicas
- Postrasplante de órganos
- Fibrosis quística
- Artritis asociadas con defectos de nacimiento

Además, se debe proveer una segunda opinión o evaluación confirmatoria en los casos requeridos por el pediatra para obtener una opinión experta. Con esto se busca ayudar a las familias a sobrellevar la enfermedad, aceptar el plan de tratamiento, calmar la ansiedad y proveer educación.

La autora es reumatóloga pediátrica certificada por el American Board of Pediatrics en Pediatría y Reumatología Pediátrica. Para información, llama a HIMA San Pablo Caguas (787-653-2224) o a Bayamón (787-620-4307). Siguela en Facebook/ReumatologíaPediátrica-PuertoRico, o escribe a: reumapedezambranamd@gmail.com.

Las quejas pueden ser poco específicas como: cansancio, dolor generalizado, fiebre, pérdida de peso y malestar general. También se pueden presentar con síntomas más específicos como citopenia, dolor y entumecimiento de las articulaciones, convulsiones, cambios mentales y erupciones en la piel.

Las enfermedades reumáticas son una importante causa de incapacidad en la niñez. Afecciones como la artritis idiopática juvenil pueden estar asociadas con incapacidad de por vida, por lo que el diagnóstico adecuado y una intervención temprana pueden minimizar la morbilidad a corto y largo plazo.

Sin una terapia adecuada, afecciones como: fiebre reumática aguda, lupus sistémico eritematoso, dermatomiositis juvenil, esclerosis sistémica progresiva y muchas vasculitis, podrían ser fatales.

Por su parte, la Junta de Directores de la Sección de Reumatología Pediátrica del Colegio Americano de Reumatología estableció unas guías para identificar a los pacientes que pueden beneficiarse de una evaluación por un reumatólogo pediátrico.

¿Cuándo es necesaria la **evaluación de un reumatólogo pediátrico?**

Por Elivette Zambrana-Flores, MD
Especial para Suplementos

Si un niño se queja de dolores en sus articulaciones, huesos o tendones, o tiene una afección autoinmune, muy probablemente, hay que solicitarle una evaluación por un reumatólogo pediátrico.

Aunque las enfermedades reumáticas se asocian, usualmente, con personas de edad avanzada, también ocurren en niños.

Es importante señalar que cuando se dan en la población pediátrica, difieren de la de los adultos. Mientras más se acumula la experiencia con estas enfermedades en niños, más aparente es que muchos de los as-

IDENTIFICAR LOS SÍNTOMAS DE LAS CONDICIONES REUMÁTICAS EN LA NIÑEZ PERMITE QUE LOS PADRES TOMEN ACCIÓN RÁPIDA

pectos de estos trastornos requieren un enfoque pediátrico único.

Diferentes partes del cuerpo pueden ser afectadas por las enfermedades reumáticas, manifestándose clínicamente como: inflamación aguda y crónica de tejidos conectivos de articulaciones, músculos, tendones,

huesos, vasos sanguíneos y piel.

La presentación varía desde artritis limitada a una sola articulación hasta inflamación propagada a múltiples articulaciones, músculos, piel, vasos sanguíneos y diversos órganos como ojos, pulmones, cerebro y médula ósea, entre otros.

Recomendaciones para el **manejo de la artritis reumatoide** en la pandemia

CONTINUAR CON LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD Y ACLARAR LAS DUDAS CON TU MÉDICO SON ACCIONES PRIORITARIAS

Por **Amarilis J. Pérez-De Jesús, MD**
Especial para Suplementos

La artritis reumatoidea (AR) es una enfermedad autoinmune que causa inflamación crónica de las articulaciones.

Las enfermedades autoinmunes son aquellas que ocurren cuando tu sistema de defensas se desorganiza y ataca tus propios tejidos.

La inflamación en las articulaciones de AR causa hinchazón, dolor, entumecimiento y enrojecimiento de la articulación. En algunas personas con AR, la inflamación crónica provoca destrucción de los cartílagos, huesos y ligamentos causando deformidad en la articulación.

Aproximadamente, el 1% de la población es afectada por esta enfermedad. Es más común en féminas entre la cuarta y quinta década de edad.

Puede ser una condición incapacitante y dolorosa que conduce a pérdida de movimiento y de la capacidad funcional de quien la sufre.

SINTOMAS

Es una artritis simétrica en donde las articulaciones que se afectan más frecuentemente son las muñecas, dedos, rodillas, pies y tobillos.

Esta artritis puede comenzar de manera insidiosa y, al principio, suele haber mucho entumecimiento y cansancio.

TRATAMIENTO

El tratamiento es de por vida. Incluye medicamentos, terapia física, ejercicios, educación y, posiblemente, cirugía.

El tratamiento temprano y agresivo puede retrasar la destrucción de la articulación.

Las metas y retos que enfrenta el médico al manejar esta condición son: controlar el dolor y la hinchazón, retrasar la progresión de la enfermedad, disminuir la incapacidad y mejorar la calidad de vida del paciente.

Existen diferentes categorías de medicamentos que se utilizan para el manejo de esta enfermedad: agentes modificadores de la enfermedad (DMARDs, por sus siglas en inglés), como: metotrexato, leflunomida, sulfasalazina, sales de oro; los antiinflamatorios no esteroideos (NSAIDs por sus siglas en inglés) o ASA, como: ibuprofeno, naproxeno, celecoxib, etc. y los antimetabólicos como la hidroxiquina. Otros medicamentos son los corticosteroides, inmunosupresores y analgésicos.

Los agentes biológicos son medicamentos diseñados para bloquear la sobreactividad del sistema de defensas y controlar los signos y síntomas.

Existen diferentes tipos de estos medicamentos y su uso es individualizado, de acuerdo a cada paciente.

Dentro de los agentes biológicos están: adalimumab, etanercept, infliximab, golimumab, certolizumab, rituxan, abatacept, tocilizumab, baricitinib, tofacitinib, anakinra y upadacitinib. En el futuro, la gama de tratamientos aumenta pues hay mucha investigación en medicamentos para esta enfermedad.

Debido al uso de estos medicamentos, el sistema inmunológico del paciente con AR se compromete aún más. Por esto, debemos ser cuidadosos y protegernos para evitar el contagio con cualquier enfermedad infecciosa.

En los últimos meses, todos hemos estado expuestos a la pandemia por el COVID-19, lo cual ha creado mucha más preocupación en los pacientes reumá-



ticos que, en algunas casos, han optado por discontinuar sus tratamientos sin previamente consultar a su reumatólogo. No pierdas de perspectiva que los pacientes que se complican son los adultos mayores, obesos y con pobre salud en términos generales.

El COVID-19 es una infección viral que resulta ser sumamente contagiosa y peligrosa, en especial, para aquellos pacientes con un sistema inmunológico comprometido.

Es una condición que puede pasar desapercibida y no dar síntomas (per-

sonas asintomáticas) como también puede resultar en un cuadro aparatoso con daño a múltiples órganos y hasta puede causar la muerte del paciente (puede referirse a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades —cdc.gov— para acceder a más información sobre el COVID-19).

Si bien es cierto que esta es una enfermedad severa y hasta mortal, no debes perder de perspectiva que la AR sin tratamiento puede ser aparatoso, incapacitante y potencialmente comprometer la vida de quien la sufre.

EL COLEGIO AMERICANO DE REUMATÓLOGOS, RECONOCIENDO LO RIESGOSAS E INCAPACITANTES QUE SON LAS ENFERMEDADES REUMÁTICAS NO TRATADAS, HA ESTABLECIDO SUS RECOMENDACIONES:

1. Un paciente que no ha estado expuesto al COVID-19 debe continuar sus tratamientos antirreumáticos sin ningún cambio o alteración en dosis a no ser que su reumatólogo se lo recomiende.
2. En la medida que sea posible, haz arreglos con tus médicos para las citas de seguimiento aunque sean no presenciales.
3. Mantén el distanciamiento físico, utiliza mascarillas adecuadas y lávate las manos frecuentemente.
4. En el caso de que te expongas a una persona infectada con el COVID-19, los medicamentos inmunosupresores, la mayoría de los agentes biológicos y anti JAK deben ser detenidos hasta tanto tengamos una prueba de COVID-19 negativa.
5. En el caso de que te contagies con el COVID-19, tu médico te recomendará discontinuar prácticamente todos los medicamentos para tu AR, incluyendo los antiinflamatorios no esteroideos.

¿QUÉ PUEDES HACER TÚ PARA AYUDARTE?

1. Establece una buena comunicación con tu reumatólogo; esto es, una relación estrecha donde puedes sentirte cómodo al hablarle. Discute con él o ella todas tus dudas.
2. Mantén las medidas de prevención, distanciamiento físico, lavado de manos y uso de desinfectantes todo el tiempo, quédate en tu casa y usa las mascarillas adecuadas.
3. Educate, no solo sobre AR sino mantente al día de las nuevas recomendaciones de los especialistas en cuanto a la prevención del COVID-19.

La autora es reumatóloga con práctica privada en Caguas. Para información, llama al 787-286-8465 o visita www.draamarilisperez.com.



EN LA ARTRITIS REUMATOIDE **COMBATA EL**



Indicación/uso e Información Importante de Seguridad de ORENCIA® (abatacept) **Indicación/uso**

Artritis reumatoide (RA): ORENCIA es un medicamento disponible con receta que reduce los signos y síntomas de la artritis reumatoide de moderada a severa en adultos, incluidos los que no han respondido lo suficiente con otros medicamentos contra la artritis reumatoide. ORENCIA puede prevenir que ocurra daño adicional a los huesos y las articulaciones, y puede ayudarle a mejorar su capacidad para realizar las actividades cotidianas. En adultos, ORENCIA puede usarse solo o con otros tratamientos contra la RA, salvo antagonistas del factor de necrosis tumoral.

Información Importante de Seguridad

Informe a su profesional de la salud lo siguiente antes de recibir tratamiento con ORENCIA:

Infecciones: Si tiene cualquier tipo de infección, por pequeña que sea (como una herida abierta o una úlcera), una infección en todo el cuerpo (como la influenza), una infección que no sana o historial de infecciones recurrentes. ORENCIA puede reducir la capacidad del sistema inmunológico de combatir las infecciones, así que hay una mayor probabilidad de contraer infecciones o de que cualquier infección que tenga empeore.

Tuberculosis: Si ha tenido tuberculosis (TB), una prueba cutánea positiva de TB o ha estado recientemente en contacto cercano con una persona que la tiene. Si tiene síntomas de TB (tos seca que no desaparece, pérdida de peso, fiebre o sudores nocturnos), llame a su profesional de la salud de inmediato. Antes de comenzar a usar ORENCIA puede que el profesional de la salud le haga un examen de TB o le realice una prueba cutánea.

Si tiene o ha tenido **hepatitis viral**. Antes de usar ORENCIA, puede que su profesional de la salud le haga un examen de hepatitis.

Si tiene historial de **enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD, por sus siglas en inglés)**.

Si tiene una **cirugía** programada.

DE MODERADA A SEVERA (RA)

PROCESO DESTRUCTIVO

ORENCIA es un medicamento biológico que reduce los signos y síntomas de la artritis reumatoide de **moderada a severa**, y puede prevenir que ocurra daño articular adicional.

Conozca más en orencia.com.

Consulte con su reumatólogo si ORENCIA es adecuado para usted.

Si es alérgico a los ingredientes de ORENCIA: Los ingredientes de ORENCIA intravenosa (IV) son: abatacept, maltosa, fosfato de sodio monobásico y cloruro de sodio para la administración. Los ingredientes de ORENCIA subcutánea (SC) son: abatacept, sucrosa, poloxámero 188, monohidrato de fosfato monobásico de sodio, anhídrido de fosfato dibásico de sodio y agua para la inyección.

Vacunas: Si se ha vacunado recientemente o tiene programado recibir una vacuna. No debería recibir vacunas atenuadas mientras use ORENCIA ni durante tres meses después de suspender su uso.

Diabetes: Si tiene diabetes y usa un glucómetro para examinar sus niveles de glucosa en sangre. La **infusión** de ORENCIA contiene maltosa, un azúcar que puede causar que algunos glucómetros den lecturas falsas de niveles altos de glucosa en sangre el día que se administre la infusión. Es posible que su profesional de la salud le diga que use otra manera de medir sus niveles de glucosa en sangre. ORENCIA para inyección subcutánea no contiene maltosa, por lo tanto no hace falta cambiar el método para medir sus niveles de glucosa en sangre si está usando ORENCIA subcutánea.

Embarazo: Si está embarazada o planifica quedar embarazada. Se desconoce si ORENCIA puede hacer daño al bebé en estado de gestación. Si usted usó ORENCIA durante el embarazo, hable con el profesional de la salud antes de que su bebé reciba cualquier vacuna.

Lactancia: Se desconoce si ORENCIA pasa a la leche materna. Hable con el profesional de la salud sobre la mejor manera de alimentar a su bebé si usted usa ORENCIA.

Si usa cualquier otro tipo de medicamento, incluidos medicamentos con o sin receta, vitaminas y suplementos a base de hierbas.

Si usa otros medicamentos biológicos para tratar la artritis reumatoide como: Enbrel® (etanercept), Humira® (adalimumab), Remicade® (infliximab), Kineret® (anakinra), Rituxan® (rituximab), Simponi® (golimumab), Cimzia® (certolizumab pegol) y Actemra® (tocilizumab). Usar ORENCIA con otros medicamentos biológicos puede aumentar la probabilidad de sufrir una infección grave.

Posibles efectos secundarios de ORENCIA:

ORENCIA puede causar efectos secundarios graves que incluyen:

- **Infecciones graves.** ORENCIA puede hacerle más propenso a sufrir infecciones o hacer que la infección que usted tenga empeore. Algunos pacientes han muerto a causa de estas infecciones.

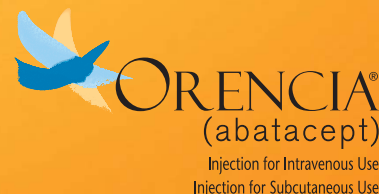
Comuníquese con su profesional de la salud de inmediato si se siente mal o si presenta cualquiera de los siguientes síntomas de infección: fiebre, mucho cansancio, tos, síntomas tipo influenza, piel caliente, enrojecida o adolorida.

- **Reacciones alérgicas.** Las personas que usan ORENCIA pueden sufrir reacciones alérgicas. Informe a su profesional de la salud u obtenga ayuda médica de emergencia sin demora si tiene síntomas de una reacción alérgica, como urticaria, hinchazón de la cara, los párpados, los labios o la lengua, o si tiene dificultad para respirar.
- **Infección de la hepatitis B.** Si usted es portador del virus de la hepatitis B (un virus que afecta el hígado), el virus puede activarse mientras usa ORENCIA. Puede que su profesional de la salud le haga una prueba de sangre antes de comenzar el tratamiento con ORENCIA.
- **Vacunas.** Usted no debería usar ORENCIA con algunos tipos de vacunas. ORENCIA puede hacer que algunas vacunas sean menos efectivas.
- **Problemas respiratorios en personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica [COPD, por sus siglas en inglés].** Es posible que tenga ciertos problemas respiratorios más a menudo si recibe ORENCIA y tiene COPD, incluidos: empeoramiento de la COPD, tos o dificultad para respirar.
- **Cáncer (tumores malignos).** Se han informado ciertos tipos de cáncer en personas que reciben ORENCIA. Se desconoce si ORENCIA aumenta su probabilidad de sufrir ciertos tipos de cáncer.

Los efectos secundarios comunes de ORENCIA son dolor de cabeza, infección del tracto respiratorio superior, dolor de garganta y náuseas.

Estos no son todos los posibles efectos secundarios de ORENCIA. Llame al médico para recibir orientación sobre los efectos secundarios. Usted puede informar los efectos secundarios a la FDA al 1-800-FDA-1088.

Véase la Información para Pacientes con la Información sobre Prescripción completa en la próxima página.



© 2020 Bristol-Myers Squibb Company. ORENCIA es una marca registrada de Bristol-Myers Squibb Company. Todas las demás marcas comerciales son propiedad de sus respectivos dueños. 427PR2001029-01-01 05/20

DATOS IMPORTANTES

ORENCIA® / Sólo con receta
(abatacept)

La información que sigue no reemplaza la conversación con su profesional de la salud. Sólo su profesional de la salud conoce los detalles específicos de su enfermedad y cómo ORENCIA® puede integrarse a su terapia general. Hable con su profesional de la salud si tiene alguna pregunta sobre ORENCIA.

ARTRITIS REUMATOIDE (AR)

La artritis reumatoide es una enfermedad del sistema inmunitario que causa dolor y daño en las articulaciones y que afecta la capacidad para realizar las actividades cotidianas.

SOBRE ORENCIA (abatacept)

ORENCIA, para inyección intravenosa (IV) o para inyección bajo la piel (subcutánea), es un medicamento disponible con receta que reduce signos y síntomas en:

- adultos con artritis reumatoide de moderada a severa, incluidos los que no han recibido suficiente ayuda con otros medicamentos contra la artritis reumatoide. ORENCIA puede prevenir daño adicional a los huesos y articulaciones, y puede ayudar a mejorar la capacidad para realizar las actividades cotidianas. ORENCIA puede usarse solo o con otros tratamientos contra la AR, salvo antagonistas del factor de necrosis tumoral (TNF, por sus siglas en inglés).

ANTES DE COMENZAR A USAR ORENCIA

Informe a su profesional de la salud sobre todos sus problemas médicos, incluidos si:

- tiene cualquier tipo de infección, aun si es leve (como una herida abierta o una úlcera) o una infección en todo el cuerpo (como la influenza). Si tiene una infección mientras recibe ORENCIA, puede que tenga mayor probabilidad de sufrir efectos secundarios graves.
- tiene una infección que no sana o una infección recurrente.
- es alérgico al abatacept o a cualquiera de los ingredientes de ORENCIA. Los ingredientes de ORENCIA intravenosa (IV) son: abatacept, maltosa, fosfato monobásico de sodio y cloruro de sodio para la administración. Los ingredientes de ORENCIA subcutánea (SC) son: abatacept, sucrosa, poloxámero 188, monohidrato de fosfato monobásico de sodio, anhídrido de fosfato dibásico de sodio y agua para la inyección.
- tiene o ha tenido hepatitis viral. Antes de usar ORENCIA, puede que su médico le haga un examen de hepatitis.
- ha tenido tuberculosis (TB), una prueba cutánea positiva de TB o ha estado en contacto cercano con una persona que la tiene. Informe a su profesional de la salud de inmediato si desarrolla una tos que no desaparece, pérdida de peso, fiebre o sudores nocturnos. Puede que el médico le haga un examen de TB o le realice una prueba cutánea.
- tiene historial de enfermedad pulmonar (pulmón) obstructiva crónica (COPD, por sus siglas en inglés).
- tiene una cirugía programada.
- ha sido vacunado recientemente o tiene programado recibir una vacuna. Si está recibiendo ORENCIA, y durante los 3 meses después de suspender el tratamiento con ORENCIA, no debe recibir vacunas atenuadas.

- tiene diabetes y usa un glucómetro. Es posible que obtenga lecturas falsas de niveles altos de glucosa en sangre cuando usa ciertos tipos de glucómetros el día que recibe una infusión de ORENCIA (abatacept). No hay que cambiar la forma de verificar su nivel de azúcar en la sangre si está usando ORENCIA en inyección bajo la piel.
- está embarazada o planifica quedar embarazada. Se desconoce si ORENCIA puede hacerle daño al bebé por nacer. Si usted usó ORENCIA durante el embarazo, hable con el profesional de la salud antes de que su bebé reciba cualquier vacuna. Bristol-Myers Squibb Company tiene un registro de mujeres embarazadas expuestas a ORENCIA. El propósito de este registro es verificar la salud de la mujer embarazada y su niño. Se exhorta a las pacientes a llamar al registro o a pedir a sus médicos que se comuniquen en su nombre llamando al 1-877-311-8972.
- está lactando. Hable con el profesional de la salud sobre la mejor manera de alimentar a su bebé si usted usa ORENCIA.

Informe a su profesional de la salud sobre todos los medicamentos que usa, incluidos medicamentos disponibles con o sin receta, vitaminas y suplementos a base de hierbas.

En particular, infórmese si usa otros medicamentos biológicos para tratar la artritis reumatoide como: Enbrel® (etanercept), Humira® (adalimumab), Remicade® (infliximab), Kineret® (anakinra), Rituxan® (rituximab), Simponi® (golimumab), Cimzia® (certolizumab pegol) y Actemra® (tocilizumab).

La probabilidad de sufrir una infección grave es mayor si usa ORENCIA junto con otros medicamentos biológicos contra la artritis reumatoide.

Conozca los medicamentos que usa. Mantenga una lista de sus medicamentos y muéstrelos al médico y al farmacéutico cuando adquiera una receta nueva.

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS DE ORENCIA

ORENCIA puede causar efectos secundarios graves, que incluyen:

- **Infecciones graves.** ORENCIA puede hacerle más propenso a sufrir infecciones o hacer que la infección que usted tenga empeore. Algunos pacientes han muerto a causa de estas infecciones. Comuníquese con su médico de inmediato si se siente mal o si presenta cualquiera de los siguientes síntomas de infección: fiebre, mucho cansancio, tos, síntomas tipo influenza, piel caliente, enrojecida o adolorida.
- **Reacciones alérgicas.** Pueden ocurrir reacciones alérgicas en las personas que usan ORENCIA. Informe a su médico u obtenga ayuda médica de emergencia sin demora si tiene síntomas de una reacción alérgica, incluidos: urticaria,

hinchazón de la cara, los párpados, los labios, la lengua o dificultad para respirar.

- **Infección con Hepatitis B en personas que son portadoras del virus en la sangre.** Si usted es portador del virus de la Hepatitis B (un virus que afecta el hígado), el virus puede activarse mientras usa ORENCIA (abatacept). Es posible que su profesional de la salud le haga una prueba de sangre antes de comenzar a usar ORENCIA.
- **Vacunas.** Usted no debe recibir ORENCIA con ciertos tipos de vacunas (vacunas atenuadas). ORENCIA también puede hacer que algunas vacunas sean menos efectivas. Hable con el médico sobre sus planes de vacunación.
- **Problemas respiratorios en pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD, por sus siglas en inglés).** Es posible que tenga ciertos problemas respiratorios más a menudo si recibe ORENCIA y tiene COPD, incluidos: empeoramiento de la COPD, tos y dificultad para respirar.
- **Cáncer (tumores malignos).** Se han informado ciertos tipos de cáncer en pacientes que reciben ORENCIA. Se desconoce si ORENCIA aumenta su probabilidad de sufrir ciertos tipos de cáncer.

Los efectos secundarios comunes de ORENCIA incluyen: dolor de cabeza, infección del tracto respiratorio superior, dolor de garganta y náuseas.

Estos no son todos los posibles efectos secundarios de ORENCIA.

Llame al médico para recibir orientación sobre los efectos secundarios. Usted puede informar los efectos secundarios a la FDA al 1-800-FDA-1088.

¿CÓMO RECIBIRÉ LA DOSIS DE ORENCIA?

Un profesional de la salud le administrará ORENCIA a través de una aguja colocada en una vena de un brazo (intravenosa). Administrar la dosis completa del medicamento toma aproximadamente 30 minutos. También puede recibir ORENCIA en una inyección bajo la piel (subcutánea). Para uso en el hogar, ORENCIA está disponible en una jeringa prellena o un autoinyector prelleno llamado ClickJect™. Su médico le recetará el método más adecuado para usted.

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE ORENCIA

Las medicinas a veces se recetan para padecimientos que no se mencionan en la hoja de Información para Pacientes. No use ORENCIA para un padecimiento que no es para el cual se le recetó.

Puede pedir a su farmacéutico o a su médico la información sobre ORENCIA dirigida a los profesionales de la salud. Para más información, visite www.ORENCIA.com o llame sin cargos al 1-800-ORENCIA.



© 2017 Bristol-Myers Squibb Company.
ORENCIA es una marca registrada de
Bristol-Myers Squibb Company. Todas las demás marcas
comerciales son propiedad de sus respectivos dueños.

Basado en el:
1378054, 1292618A7,
1369853A0, 1377332

Impreso en EE. UU.
472US1700228-02-01
marzo 2017



Beneficios del aceite de oliva en los músculos, huesos y articulaciones

AÑADIRLO A TU DIETA PODRÍA MEJORAR TU SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO

LA DIETA MEDITERRÁNEA Y SU MAYOR PROTAGONISTA, el aceite de oliva, traen consigo innumerables beneficios para la salud. Una buena alimentación es esencial para vivir plenamente y lidiar con todo tipo de condiciones y enfermedades, pero el uso del aceite de oliva en una dieta balanceada podría llevar estos beneficios mucho más allá.

El aceite de oliva extra virgen ayuda al cuerpo a absorber la vitamina D y el calcio, aportando al fortalecimiento de los huesos y a su protección.

Sus propiedades antiinflamatorias ayudan a evitar la obstrucción de los vasos sanguíneos y, a su vez, mejoran la circulación mientras retrasan efectos nocivos como la pérdida de elasticidad y de colágeno. Una dosis diaria de aceite de oliva extra virgen puede ayudar a reducir inflamaciones y a calmar dolores musculares y de las articulaciones.

El consumo de aceite de oliva no está vinculado con el aumento de peso, a diferencia de otras grasas y aceites, y su alto nivel de antioxidantes ayudará a reducir algunas libras de más.

Gracias a la gran cantidad de antioxidantes, vitaminas y propiedades antiinflamatorias que contiene, al igual que todos los beneficios que trae, no cabe duda de que el aceite de oliva es uno de los mejores remedios naturales para ayudarte a vivir una vida deliciosamente plena. Añade aceite de oliva Betis a tus comidas, vive una vida más saludable, y recuerda... ¡Sabor Betis, por encima de todo!



Suministrada

Hemos seguido utilizando terapias variadas sin problemas durante esta pandemia, incluyendo las biológicas. Pero, es necesario que los pacientes tomen las medidas de prevención para no contagiarse.

Es importante recordar que las mejores armas para prevenir y mitigar el contagio del COVID-19 son las medidas básicas como, por ejemplo:

- Mantenerse en el hogar el mayor tiempo posible y salir solo a cumplir con las obligaciones de trabajo, citas médicas y necesidades importantes, tales como la compra de alimentos.
- Usar mascarilla todo el tiempo en lugares públicos.
- Mantener el distanciamiento físico de, al menos, seis pies.
- Lavarse las manos o desinfectarlas con frecuencia.

¿QUÉ MÁS PUEDES HACER PARA MANTENERTE SALUDABLE DURANTE ESTA PANDEMIA?

- Come saludable.
- Ejercítate varias veces en la semana. Es importante ajustar los ejercicios a tu situación, movilidad y condiciones médicas. Consulta a tu médico si no estás seguro de qué tipo de ejercicio es bueno para ti.
- Trata de descansar. Dormir cerca de 8 horas por día.
- No dejes de ponerte tus vacunas de mantenimiento, como la influenza, neumonía, etc.
- No dejes tus medicamentos de mantenimiento sin consultar a un profesional de la salud.

Por último, pero muy importante, no ignores ningún síntoma nuevo de salud. Consulta a tu médico lo más pronto posible.

El autor es reumatólogo y director médico de Mindful Rheumatix and Medical Research Group y presidente de la Fundación Puertorriqueña de Enfermedades Reumáticas (FER).

Prevención: la mejor alternativa contra el COVID-19

Por **Oscar Soto-Raíces, MD, FACR**
Especial para Suplementos

La familia del coronavirus se compone de muchos virus que pueden causar desde un catarro o gripe común hasta enfermedades severas como el SARS, el MERS-CoV y, más recientemente, el 2019-nCoV, conocido como el COVID-19.

Todavía estamos aprendiendo de este virus y su secuela, pero sabemos que es de fácil contagio y propagación, lo que ha llevado a su propagación a través de todo el mundo. A esto nos referimos cuando hablamos de la pandemia del COVID-19.

Los síntomas y las manifestaciones son variadas y van desde muy pocas hasta la muerte.

La pandemia del COVID-19 ciertamente ha alterado nuestras vidas en más de una forma.

Los pacientes con enfermedades reumáticas, especialmente, con enfermedades autoinmunes tienen,

LOS PACIENTES CON ENFERMEDADES REUMÁTICAS DEBEN ESTAR ATENTOS A LOS SÍNTOMAS Y LLAMAR A SU MÉDICO DE INMEDIATO, SI SE SIENTEN MAL

usualmente, un mayor riesgo de contraer infecciones, ya sea por la naturaleza de su condición o por los medicamentos que usan. Medicamentos como la prednisona de uso continuo prolongado, los inmunosupresores y los agentes biológicos pueden aumentar el riesgo de contraer infecciones y ponen en mayor riesgo a los pacientes con enfermedades reumáticas.

Aunque es cierto que algunos

medicamentos pueden aumentar el riesgo de infección, es igualmente cierto e importante recordar que muchas de las enfermedades reumáticas activas causan inflamación sistémica y esto aumenta también el riesgo de infección. Por tal razón, no se recomienda que los pacientes en tratamientos biológicos e inmunosupresores dejen de usarlos sin consultar a su médico.

HOY ES EL DÍA DE

COMBA TU ARTRITIS RE

UNA TABLETA DE RINVOQ UNA VEZ AL DÍA ATACA EL DOLOR, HINCHAZÓN Y RIGIDEZ EN LAS ARTICULACIONES DE LA ARTRITIS REUMATOIDE. AYUDA A DETENER EL DAÑO IRREVERSIBLE, Y PARA ALGUNOS, INCLUSO MEJORA LA FATIGA.

Pregunta a tu médico por **RINVOQ** o conoce más en **RINVOQ.com**

USO E INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

¿QUÉ ES RINVOQ?

RINVOQ es un medicamento recetado usado para tratar a adultos con artritis reumatoide de moderada a severa en los que el metotrexato no funcionó bien o no pudo ser tolerado. No se conoce si RINVOQ es seguro y eficaz en niños menores de 18 años.

¿CUÁL ES LA INFORMACIÓN MÁS IMPORTANTE QUE DEBO CONOCER ACERCA DE RINVOQ?

RINVOQ es un medicamento que puede reducir la capacidad del sistema inmunológico para combatir infecciones. No debe comenzar a usar RINVOQ si tiene algún tipo de infección a menos que su profesional del cuidado de la salud le indique que puede.

- **Han ocurrido infecciones graves en algunas personas que usan RINVOQ, incluidas tuberculosis (TB) e infecciones causadas por bacterias, hongos o virus que pueden propagarse por el cuerpo. Algunas personas han muerto a causa de estas infecciones.** Su médico debe hacerle pruebas para detectar TB antes de comenzar RINVOQ y vigilarlo de cerca por la posibilidad de signos y síntomas de TB durante el tratamiento de RINVOQ. Puede correr un riesgo mayor de desarrollar culebrilla (herpes zóster).
- **Pueden ocurrir linfomas y otros cánceres, incluidos cánceres de la piel, en personas que usan RINVOQ.**
- **Es posible que ocurran coágulos sanguíneos en las venas de las piernas o los pulmones y arterias en algunas personas que reciben RINVOQ. Esto puede atentar contra la vida y causar muerte.**
- Pueden ocurrir desgarres en el estómago o intestinos y cambios en ciertas pruebas de laboratorio. Su médico debe hacer pruebas de sangre antes de comenzar a usar RINVOQ y mientras lo usa. Su médico puede suspender el tratamiento de RINVOQ por un periodo de tiempo de ser necesario debido a los cambios en estos resultados de las pruebas de sangre.

¿QUÉ DEBO DECIRLE A MI MÉDICO ANTES DE COMENZAR RINVOQ?

Infórmele a su médico si:

- Recibe tratamiento para una infección, tiene una infección que no desaparece o recurre, o tiene síntomas de una infección como:
 - Fiebre, sudoración o escalofríos
 - Diarrea o dolor estomacal
 - Falta de aliento
 - Tos
 - Piel caliente, roja o dolorida
 - Pérdida de peso
 - o ampollas en el cuerpo
 - Ardor al orinar u orinar más frecuente de lo normal
 - Dolores musculares
 - Sensación de cansancio
 - Flema con sangre
- Tiene TB o ha estado en contacto cercano con alguien que tiene TB.
- Ha tenido algún tipo de cáncer, hepatitis B o C, culebrilla (herpes zóster) o coágulos de sangre en las venas de las piernas o pulmones, diverticulitis (inflamación en partes del intestino grueso) o úlceras en el estómago o intestino.
- Tiene otros padecimientos médicos, incluidos problemas hepáticos, recuentos bajos de glóbulos sanguíneos, diabetes, enfermedad pulmonar crónica, VIH o un sistema inmunológico débil.
- Vive, ha vivido o viajado a lugares del país que aumentan el riesgo de contraer ciertos tipos de infecciones micóticas, como los valles de los ríos Ohio y Misisipi y el suroeste. Si no está seguro de haber visitado estos lugares, pregúntele a su médico.
- Ha recibido recientemente o tiene programado recibir una vacuna. Las personas que reciben RINVOQ no deben recibir vacunas atenuadas.

RINVOQ™

upadacitinib 15mg tablets

TR EUMATOIDE

Facilidad de Uso
de la Fundación de Artritis.



PARA ADULTOS CON ARTRITIS REUMATOIDE DE MODERADA A SEVERA EN QUIENES EL METOTREXATO NO FUNCIONÓ BIEN

- Está embarazada o planea quedar embarazada. Basado en estudios en animales, RINVOQ puede causarle daño al feto. Su médico verificará si está embarazada antes de comenzar RINVOQ. Debe usar un método para el control del embarazo efectivo (anticoncepción) para evitar el embarazo mientras recibe RINVOQ y por al menos 4 semanas después de su última dosis.
- Está lactando o planea lactar. RINVOQ puede pasar a la leche materna. No debe amamantar mientras recibe RINVOQ y por al menos 6 días después de su última dosis.

Infórmele a su médico de todos los medicamentos que usa, incluidos los recetados y los que no requieren receta, vitaminas y suplementos herbarios. RINVOQ y otros medicamentos pueden afectarse unos a los otros y causar efectos secundarios.

En especial, infórmele a su médico si usa:

- Medicamentos para infecciones micóticas o bacterianas
- Rifampicina o fenitoína
- Medicamentos que afectan el sistema inmunitario

Pregúntele a su médico o farmacéutico si no está seguro si usa alguno de estos medicamentos.

¿QUÉ DEBO INFORMARLE A MI MÉDICO DESPUÉS DE COMENZAR RINVOQ?

Infórmele a su médico de inmediato si:

- Tiene síntomas de una infección. RINVOQ puede hacerlo más propenso a infecciones o empeorar cualquier infección que tenga.

- Tiene algún signo o síntoma de coágulos sanguíneos durante el tratamiento de RINVOQ, incluidos:
 - Hinchazón
 - Dolor o dolor al tacto en las piernas
 - Dolor de pecho súbito sin explicación
 - Falta de aliento
- Tiene fiebre o dolor en el área estomacal que no desaparece, y un cambio en los hábitos intestinales.

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS COMUNES DE RINVOQ?

Estos incluyen: infecciones del tracto respiratorio superior (resfriado común, sinusitis), náusea, tos y fiebre. Estos no son todos los efectos secundarios posibles de RINVOQ.

RINVOQ se toma una vez al día con o sin comida. No parta, rompa, triture ni mastique la tableta. Tome RINVOQ exactamente como su médico se lo indica.

Esta es la información más importante que debe conocer acerca de RINVOQ. Para más información, hable con su médico.

Se le exhorta a notificar los efectos secundarios negativos de los medicamentos recetados a la FDA. Visite www.fda.gov/medwatch o llame al 1-800-FDA-1088.

Si tiene dificultad para pagar por su medicamento, AbbVie pudiera ayudar. Visite AbbVie.com/myAbbVieAssist para conocer más.

Vea las páginas siguientes para un breve resumen de la Información sobre Prescripción.

©2019 AbbVie Inc. North Chicago, IL 60064
US-RNQR-190715 Diciembre 2019

RINVOQ™ (rin- 'vōk) (upadacitinib) comprimidos de liberación prolongada, para administración por vía oral

RESUMEN BREVE PARA
EL CONSUMIDOR
CONSULTE EL PROSPECTO DEL ENVASE
PARA OBTENER LA INFORMACIÓN
COMPLETA DE PRESCRIPCIÓN

Información para el paciente

Lea la Guía del medicamento que se incluye con RINVOQ antes de comenzar a usarlo y cada vez que renueve su receta. Podría haber nueva información. Este breve resumen no reemplaza hablar con su médico sobre su afección o su tratamiento.

¿Cuál es la información más importante que debo saber sobre RINVOQ?

RINVOQ puede causar efectos secundarios graves, tales como:

1. Infecciones graves.

RINVOQ es un medicamento que afecta el sistema inmunitario. RINVOQ puede reducir la capacidad del sistema inmunitario para combatir infecciones. Algunas personas han tenido infecciones graves mientras tomaban RINVOQ, tales como tuberculosis (TB) e infecciones causadas por bacterias, hongos o virus que pueden diseminarse por todo el cuerpo. Algunas personas murieron debido a estas infecciones.

- Antes de que usted comience su tratamiento con RINVOQ, su proveedor de atención médica deberá hacerle un análisis para determinar si tiene TB.
- Su proveedor de atención médica debe mantenerle bajo observación estrecha para detectar signos y síntomas de TB en el transcurso del tratamiento con RINVOQ.
- No deberá comenzar a tomar RINVOQ si tiene algún tipo de infección, a menos que su proveedor de atención médica le diga que puede hacerlo. Quizás corra un mayor riesgo de contraer culebrilla (herpes zóster).
- **Antes de iniciar el tratamiento con RINVOQ, menciónale a su proveedor de atención médica si:**
 - está recibiendo tratamiento por una infección.
 - tiene una infección que no desaparece o que le sigue reapareciendo.
 - tiene diabetes, una enfermedad pulmonar crónica, el VIH o el sistema inmunitario debilitado.
 - tiene TB o ha estado en contacto estrecho con una persona que la tenga.
 - ha tenido culebrilla (herpes zóster).
 - ha tenido hepatitis B o C.
 - vive o ha vivido en (o viajado a) determinadas partes de Estados Unidos (como los valles de los ríos Ohio y Mississippi y el Suroeste del país) donde hay un mayor riesgo de contraer ciertos tipos de infecciones por hongos. Estas infecciones pueden producirse o intensificarse en las personas que toman RINVOQ. Si no sabe si ha vivido en una región en la que estas infecciones son comunes, pregúntesele a su proveedor de atención médica.
 - cree que tiene una infección o tiene síntomas de infección, tales como:
 - fiebre,
 - dolores musculares
 - tos
 - sudores o escalofríos
 - sensación de cansancio
 - pérdida de peso
 - falta de aliento
 - sangre en las flemas
 - ardor al orinar o necesidad de orinar con mayor frecuencia de la habitual
 - enrojecimiento, calor o dolor de la piel o llagas en el cuerpo
 - diarrea o dolor de estómago

Si presenta cualquier síntoma de infección después de iniciar el tratamiento con RINVOQ, llame de inmediato a su proveedor de atención médica. El tratamiento con RINVOQ puede aumentar su propensión a contraer infecciones o empeorar infecciones que ya tenga.

2. Cáncer.

Dado que modifica el funcionamiento del sistema inmunitario, RINVOQ podría aumentar su riesgo de presentar ciertos tipos de cáncer.

Las personas que toman RINVOQ podrían presentar linfoma y otros tipos de cáncer, como cánceres de la piel.

Si alguna vez ha tenido cáncer de cualquier tipo, infórmele a su proveedor de atención médica.

3. Coágulos sanguíneos (trombosis).

En algunas personas que toman RINVOQ se podrían presentar coágulos de sangre en las venas de las piernas (trombosis venosa profunda, TVP) o los pulmones (embolia pulmonar, EP) o en las arterias (trombosis arterial).

Estas afecciones son potencialmente mortales.

- Si en el pasado usted ha tenido coágulos sanguíneos en las venas de las piernas o los pulmones, infórmele a su proveedor de atención médica.
- Avísele de inmediato a su proveedor de atención médica si durante el tratamiento con RINVOQ presenta signos y síntomas de coágulos sanguíneos, por ejemplo:

- hinchazón
- dolor de pecho
- dolor o sensibilidad repentino y sin explicación en la pierna
- falta de aliento

4. Desgarros (perforación) en el estómago o los intestinos.

- Infórmele a su proveedor de atención médica si ha tenido diverticulitis (inflamación en partes del intestino grueso) o úlceras en el estómago o los intestinos. Algunas personas que toman RINVOQ podrían presentar desgarros en el estómago o los intestinos. Esto ocurre más a menudo en personas que toman antiinflamatorios no esteroideos (AINE), corticoesteroides o metotrexato.
- Infórmele a su proveedor de atención médica de inmediato si tiene fiebre y dolor de estómago que no cede y cambios en sus hábitos intestinales.

5. Alteraciones de algunos resultados de análisis clínicos.

Antes de que usted comience a tomar RINVOQ y durante su tratamiento, su proveedor de atención médica deberá hacerle análisis de sangre para evaluar los siguientes valores:

- **cifras bajas de neutrófilos y linfocitos.** Los neutrófilos y linfocitos son tipos de glóbulos blancos que ayudan al organismo a combatir infecciones.
- **cifras bajas de glóbulos rojos.** Los glóbulos rojos transportan el oxígeno. La insuficiencia de glóbulos rojos significa que usted podría tener anemia, lo que podría hacerle sentir debilidad y cansancio.

- **aumento del nivel de colesterol.** Su proveedor de atención médica deberá hacerle análisis de sangre para evaluar sus niveles de colesterol aproximadamente 12 semanas después de que usted comience a tomar RINVOQ, y según sea necesario.

- **elevación de las enzimas hepáticas.** Las enzimas hepáticas ayudan a saber si el hígado está funcionando normalmente. La elevación de las enzimas hepáticas podría indicar que su proveedor de atención médica tendrá que hacerle otras pruebas del hígado.

No deberá tomar RINVOQ si sus cifras de neutrófilos, linfocitos o glóbulos rojos son demasiado bajas ni si los resultados de sus pruebas hepáticas son demasiado altos. Si es necesario, su proveedor de atención médica podría interrumpir su tratamiento con RINVOQ por cierto tiempo, a causa de los cambios de los resultados de estos análisis de sangre.

Consulte “¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de RINVOQ?” para obtener más información sobre los efectos secundarios.

¿Qué es RINVOQ?

- RINVOQ es un medicamento inhibidor de las cinasas Jano (JAK) de venta con receta. RINVOQ se utiliza como tratamiento para adultos con artritis reumatoide moderada a intensa en quienes el metotrexato no dio buenos resultados o no se pudo tolerar.

Se desconoce si RINVOQ es seguro y eficaz en niños menores de 18 años.

Antes de tomar RINVOQ, informe a su proveedor de atención médica sobre todas sus afecciones médicas, incluido si:

- Consulte “¿Cuál es la información más importante que debo saber sobre RINVOQ?”
- tiene una infección.
- tiene problemas del hígado.
- tiene cifras bajas de glóbulos rojos o glóbulos blancos.
- recibió recientemente una vacuna (inmunización) o tiene programado recibir alguna. Las personas que tomen RINVOQ no deberán recibir vacunas elaboradas con microbios vivos.
- está embarazada o planea quedar embarazada. Los estudios con animales han mostrado que RINVOQ puede causar daño al feto. Antes de que usted comience a tomar RINVOQ, su proveedor de atención médica verificará si está embarazada. Use métodos anticonceptivos eficaces para prevenir el embarazo mientras tome RINVOQ y al menos durante 4 semanas después de su última dosis.
- está amamantando o tiene intenciones de amamantar. RINVOQ puede pasar a la leche materna. Usted y su proveedor de atención médica deberán decidir si va a tomar RINVOQ o si va a amamantar. No debe hacer ambas cosas. No debe amamantar hasta 6 días después de tomar la última dosis de RINVOQ.

Informe a su médico de todos los medicamentos que use, incluidos los de venta con y sin receta, las vitaminas y los suplementos a base de hierbas. RINVOQ y otros medicamentos pueden reaccionar entre sí y dar lugar a efectos secundarios.

Informe especialmente a su proveedor de atención médica si toma:

- medicamentos para infecciones por hongos (tales como ketoconazol, itraconazol, posaconazol o voriconazol) o para infecciones bacterianas (claritromicina) ya que estos medicamentos podrían aumentar el nivel sanguíneo de RINVOQ.
- rifampicina (para infecciones bacterianas) o fenitoína (para trastornos neurológicos), ya que estos medicamentos podrían disminuir el efecto de RINVOQ.
- medicamentos que afectan el sistema inmunitario (tales como azatioprina y ciclosporina), ya que estos medicamentos podrían aumentar su riesgo de infección.

Si no está seguro de si toma alguno de estos medicamentos, pregúntele a su proveedor de atención médica o farmacéutico.

Familiarícese con los medicamentos que use. Anote sus nombres en una lista para mostrársela a su proveedor de atención médica y al farmacéutico cada vez que adquiera un nuevo medicamento.

¿Cómo debo usar RINVOQ?

- Use RINVOQ exactamente según las indicaciones de su proveedor de atención médica.
- Tome RINVOQ 1 vez al día con o sin alimentos.

- Trague RINVOQ entero con agua, a aproximadamente la misma hora todos los días. No parta, rompa, triture ni mastique los comprimidos.

¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de RINVOQ?

RINVOQ puede causar efectos secundarios graves, tales como:

Consulte “¿Cuál es la información más importante que debo saber sobre RINVOQ?”

Entre los efectos secundarios comunes de RINVOQ están: infecciones de las vías respiratorias superiores (resfriado común, infecciones de los senos paranasales), náuseas, tos y fiebre.

Estos no son los únicos efectos secundarios de RINVOQ. Llame a su médico para obtener asesoramiento sobre los efectos secundarios. Puede notificar los efectos secundarios a la FDA, llamando al 1-800-FDA-1088.

¿Cómo debo conservar RINVOQ?

- Conserve RINVOQ en su envase original entre 36 y 77 °F (2 y 25 °C) para protegerlo contra la humedad.
- **Mantenga RINVOQ y todos los medicamentos fuera del alcance de los niños.**

Información general sobre el uso seguro y eficaz de RINVOQ.

A veces los medicamentos se recetan para fines diferentes de los que se indican en la Guía del medicamento.

No tome RINVOQ para tratar una afección para la cual no haya sido recetado.

No administre RINVOQ a otras personas (ni siquiera si tienen los mismos síntomas que usted), ya que podría perjudicarlas.

También puede pedirle a su proveedor de atención médica o al farmacéutico información sobre RINVOQ dirigida a proveedores de atención médica.

Fabricado por: AbbVie Ireland NL B.V., Sligo, Irlanda
Comercializado por: AbbVie Inc., North Chicago, IL 60064

RINVOQ es una marca registrada de AbbVie Biotechnology Ltd.

©2019 AbbVie Inc.

Para obtener más información, llame al 1-800-2-RINVOQ (1-800-274-6867) o visite www.RINVOQ.com.

Ref: 03-B725 Modificado: Agosto de 2019

LAB-2725 **ENGLISH MASTER**
LAB-2728 **SPANISH MASTER**

US-RNQR-190715



CONOCE LAS CAUSAS DE LA FALTA DE ADHERENCIA AL TRATAMIENTO Y LOS REMEDIOS PARA NO FALLAR

Por Noemí Varela Rosario, MD
Especial para Suplementos

Los pacientes con condiciones crónicas, no importa la naturaleza de la misma, deben tomar medicamentos a diario para manejar su enfermedad.

En muchos casos, reciben tratamientos con una combinación de medicamentos. Eso, sin considerar la práctica común de la suplementación vitamínica y la complementación de tratamientos con tratamientos homeopáticos.

Al final, terminamos comúnmente con lo que se conoce como polifarmacia o el uso concomitante de tres o más medicamentos.

Uno de los retos más comunes que enfrentamos los médicos es evaluar si el paciente, efectivamente, toma su tratamiento según es prescrito, o sea, su cumplimiento o adherencia al tratamiento médico.

Estudios observacionales han demostrado que de 30 % a 60 % de los pacientes con condiciones inflamatorias autoinmunes: artritis reumatoide, lupus sistémico eritematoso, artritis psoriásica, miositis, vasculitis, entre muchas, no se toman sus medicamentos como son prescritos.

La polifarmacia, sin embargo, no es el único factor que lleva a un pobre cumplimiento con el tratamiento.

Hay dos causas fundamentales que explican las conductas culpables de la falta de adherencia al tratamiento: acciones intencionales y la conducta de incumplimiento no intencional.

CAUSAS INTENCIONALES

El paciente decide no cumplir con su terapia. La motivación más común es la ansiedad o temor a los posibles efectos secundarios asociados al uso del medicamento o una carga de medicamentos abrumadora.

En algunos casos, estos sentimientos están mezclados con desinterés, apatía y pensamientos negativos vinculados a una depresión.



Seguir el tratamiento médico es vital

El paciente se enfoca en el riesgo y los potenciales efectos secundarios del medicamento y deja de tomar en consideración las ventajas del tratamiento y las consecuencias a largo plazo del deterioro en la salud que puede causar una condición médica progresiva, no controlada.

En algunos casos, el problema es de carácter económico, ya sea un costo alto por el medicamento o un copago que es muy oneroso.

En los casos de pobre cumplimiento intencional, comúnmente, el paciente no admite a su médico que no está tomando los medicamentos de manera apropiada por temor a que este se enoje.

El médico, a su vez, presupone que la

falla a la terapia se debe a la necesidad de un tratamiento más intenso y este juicio lo lleva a escalar el tratamiento.

Al final, una situación desafortunada se enreda con un problema de comunicación y el médico aumenta las dosis o añade otro medicamento.

La solución es que se establezca una comunicación efectiva entre los pacientes y los médicos. El paciente debe entender que es su obligación informar al médico de su decisión de disminuir la dosis o no tomar el medicamento. De hecho, es más apremiante que se anime a preguntar sobre los riesgos y los beneficios de los medicamentos prescritos y pregunte qué alternativas existen. El paciente debe informar a su médico si no está dispuesto a asumir los

riesgos de los medicamentos o si el costo o el copago del medicamento es muy oneroso. El paciente debe preguntar sobre las posibles opciones de tratamiento, asistencias para cumplir con el copago e, incluso, los programas para obtener el medicamento libre de costo.

Lo más importante es comprender a cabalidad las consecuencias de abandonar o no cumplir con el tratamiento.

Mi recomendación es que el paciente pregunte y tenga la confianza de expresar sus temores:

- Pregunte para qué son los medicamentos, si deben tomarse con regularidad o si pueden tomarse cuando sea necesario.
- Pregunte sobre los posibles efectos

tos y cuán probable es sufrir un efecto adverso.

- Pregunte si hay otras alternativas.
- Al salir de la oficina médica, el paciente debe saber si tiene repeticiones de su prescripción en la farmacia.
- Debe pedir un listado de sus medicinas con una nota que explique para qué se han prescrito. El médico, por su parte, debe:
- Preguntar claramente al paciente sobre el cumplimiento y los obstáculos que el paciente percibe para adherirse a su régimen de tratamiento.
- Para promover una comunicación efectiva, el médico debe esforzarse en crear un ambiente de confianza, que facilite el diálogo entre él/ella y su paciente.
- Es muy importante hacer claro que el bienestar del paciente es su genuina preocupación y que está dispuesto a trabajar con sus limitaciones. Es, además, fundamental que se eduque al paciente en la posibilidad de daño irreparable o complicaciones serias que podrían ocurrir como consecuencia del progreso de la condición.

FALTA DE CUMPLIMIENTO SIN INTENCIÓN

El paciente olvidadizo: no puede recordar si se tomó el medicamento, no sabe a qué horas le corresponde tomar el medicamento.

Remedio: Los recordatorios. Puede marcar su calendario, dejar recordatorios visibles como notas en la nevera o el espejo del baño, programar alarmas en su teléfono, mantener los medicamentos a la vista, crear una rutina diaria que le ayude.

El paciente que toma muchos medicamentos: En ocasiones no puede mantener un orden específico y pierde la cuenta de cuáles medicamentos aún no se ha tomado.

Remedio: Utilice una caja de pastillero que tenga los siete días de la semana y compartimientos para mañana y tarde.

El paciente que tiene una vida bien activa y pasa mucho tiempo fuera de la casa.

Remedio: Utilice un pastillero de cartera, de bolsillo o de llavero. Pregunte en su farmacia y ellos le ayudarán.

Querido paciente recuerde, es su salud y su tratamiento, involúcrese, infórmese, apodérese.

La autora es reumatóloga, con práctica privada en Aguada y miembro de la Junta Directiva de FER.

Por Vilmania Mambrú Tavarez, PsyD
Especial para Suplementos

En los últimos años, la ciencia ha establecido de manera contundente que "el cuerpo se ve afectado por los pensamientos y las creencias del individuo".

Ya no solo el estrés se ve como un factor determinante en la salud sino que también se ha encontrado que "el pensamiento positivo y las creencias del individuo sobre sí mismo" son capaces de activar una respuesta de sanación, de la misma forma que ocurre cuando frecuentemente un paciente va al médico y al exponer su situación de salud, posiblemente, le recetan un placebo.

El estudio de la sanación mente-cuerpo (*mind-body healing*) ha sido motivo de curiosidad para los periodistas y estudiosos del tema. Recientemente se han publicado artículos y libros, como por ejemplo el libro *Cure: A Journey into the Science of Mind Over*, escrito por Jo Marchant, una periodista que por mucho tiempo se ha encargado de revisar diferentes estudios científicos y ha entrevistado a personas que han experimentado la sanación facilitada por el pensamiento.

Desde entonces, Marchant ha utilizado técnicas y ha hecho la salvedad de que cualquiera de nosotros puede, de igual forma, hacer uso de estas. De hecho, ha integrado el uso de la tecnología en su práctica para lograr sentirse completamente estable.

Existe evidencia científica que sustenta el poder de sanación del pensamiento. Por ejemplo, utilizar métodos de entretenimiento sencillos podrían llegar a tener un efecto analgésico en nuestra mente y nuestro cuerpo, lo cual en estos precisos momentos es como un bálsamo protector para nuestro cuerpo y nos ofrece una oportunidad de reintegrarnos a la vida normal de forma adecuada, sin tanto estrés y/o ansiedad dentro de todo lo que hemos estado experimentando con la pandemia del COVID-19.

Si no entendemos que hay distintas maneras de librarnos mentalmente y que, a su vez, nos sirven para ejercitar nuestro cerebro de otra forma que no sea esperando cada mañana los medios escritos, televisivos, radios o posible información errónea que nos traen nuestros familiares, entonces, estaremos promoviendo la adquisición de una nueva enfermedad causada por lo que tampoco vemos, por nuestra mente.

La literatura refiere que nuestra percepción mental del mundo constantemente informa y guía nuestro sistema inmunológico de una forma que nos permite responder y/o prevenir adecuadamente a posibles amenazas futuras.

Es por lo anterior que cuando nuestro

sistema inmune ataca al cuerpo por error, lo hace entendiendo que hay un problema y se defiende.

La respuesta de sanación mediada por el pensamiento parece operar en sentido contrario que el estrés, y aunque sabemos que el estrés tiene la función evolutiva de protegernos del peligro, al colocarnos en el famoso modo huir o luchar (contra las amenazas invisibles sostenidas por la creencia de la mente), es menos evidente, para muchas personas, que también esa misma lucha de huir o pelear puede llevarnos a seguir peleando por nuestro bienestar, una vez que estamos fuera del encierro en que hemos estado por un tiempo, todo por supuesto, procurando nuestro bienestar.

Por otro lado, ser positivo y estar en control también mitiga el estrés, nos

hace sentir sanos y seguros, promueve creencias optimistas, disminuye la susceptibilidad a la enfermedad y la sobreactividad de nuestro cuerpo, lo que resulta ser excelente, ya que reduce la respuesta de correr o pelear, promoviendo en nuestro cuerpo una respuesta de descanso y seguridad, lo cual es esencial para el buen funcionamiento de nuestra mente y nuestro cuerpo, ya que el mismo se repara de forma natural.

Tenemos la oportunidad de salir fortalecidos del confinamiento.

¿QUE PODEMOS HACER PARA QUE EL CONFINAMIENTO SEA UNA OPORTUNIDAD PARA SALIR FORTALECIDOS?

1 Calmar la mente para estar centrados en nuestra salud y bienestar propio y de nuestra familia.

2 Mantener el foco en lo que es importante. Hay mucha información, pero también mucha desinformación, por lo cual es importante verificar que las fuentes de información que tengamos sean confiables.

3 Conectar con nosotros mismos para poder conectarnos con el exterior de forma saludable. Hay actividades sencillas que nos ayudan a ejercitar nuestra mente y tienen tanto beneficio en nuestra salud como las actividades físicas, por ejemplo: leer o escribir un libro sobre nuestra vida. Esto activa la creatividad y actividad cerebral. Es un tipo de terapia importante y ha sido probado que cuando nos narramos a nosotros mismos o a los demás esa narrativa se convierte en una experiencia sanadora. Si

ese escrito integra foto, es mucho mejor.

4 Las manualidades ejercitan nuestras capacidades, estimulan la creatividad, paciencia, orden y nos ayudan a trabajar los aspectos de movilidad. Puedes, por ejemplo, crear álbumes de fotos, cerámicas, coser, tejer y bordar. Hasta la jardinería, ese contacto con lo natural, es altamente terapéutico.

5 Armar rompecabezas y sopas de letras.

6 Escuchar música o aprender a tocar un instrumento. La música activa de forma inmediata las ondas cerebrales. Activa la capacidad motora del cerebro y emite un estado de paz y calma.

7 Estar tanto tiempo confinados en el hogar se va a convertir en otra especie de duelo, cuando tengamos que dejar de compartir 24/7 con ese familiar que estuvo con nosotros, por lo cual es importante que no se pierda la conexión con nuestros amigos, familiares y compañeros de trabajo que son nuestra familia extendida.

8 Preparar nuestra agenda...

La autora es directora del Programa Graduado de la Universidad Ana G. Méndez, Recinto de Cupey, y miembro de la Junta Directiva (Vocal) de FER.

“Utilizando el poder de mi mente, mi mundo se torna seguro”

LO QUE PUEDES HACER PARA QUE EL CONFINAMIENTO SEA UNA OPORTUNIDAD PARA FORTALECERTE



FOR ADULTS WITH MODERATE TO SEVERE RHEUMATOID ARTHRITIS (RA)
WHO HAVE NOT BEEN HELPED ENOUGH BY OTHER RA MEDICINES

It was time for a move.

When my old RA
treatment stopped
working, I knew I had to
try something different.

SHONDA | KEVZARA patient



WHAT IS KEVZARA?

KEVZARA® (sarilumab) is an injectable prescription medicine called an interleukin-6 (IL-6) receptor blocker. KEVZARA is used to treat adult patients with moderately to severely active rheumatoid arthritis (RA) after at least one other medicine called a disease-modifying antirheumatic drug (DMARD) has been used and did not work well or could not be tolerated.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

KEVZARA can cause serious side effects including:

- **SERIOUS INFECTIONS:** KEVZARA is a medicine that affects your immune system. KEVZARA can lower the ability of your immune system to fight infections. Some people have had serious infections while using KEVZARA, including tuberculosis (TB), and infections caused by bacteria, fungi, or viruses that can spread throughout the body. Some people have died from these infections. Your healthcare provider should test you for TB before starting KEVZARA. Your healthcare provider should monitor you closely for signs and symptoms of TB during treatment with KEVZARA.
- Before starting KEVZARA, tell your healthcare provider if you
 - think you have an infection or have symptoms of an infection, with or without a fever. Symptoms may include sweats or chills, muscle aches, a cough, shortness of breath, blood in your phlegm, weight loss, warm, red, or painful skin or sores on your body, diarrhea or stomach

KEVZARA[®] (sarilumab)

My RA got so bad, I couldn't do simple things. The morning when I couldn't open my water bottle, **I knew it was time for a change.** My doctor and I tried KEVZARA.

KEVZARA has*:

- Reduced my pain after only 2 weeks (although for some it may take up to 3 months)
- Made my joints less sore and swollen
- Slowed the progression of my RA and is helping to protect my joints from further damage

Now I can enjoy my morning cup of coffee, and even enjoy my time with friends after work. **This is my today. Even with RA.**

Are you ready for a change?
Ask your doctor if KEVZARA is right for you.


*Individual results may vary.

FIND OUT ABOUT THE KevzaraConnect[®] COPAY CARD ON THE NEXT PAGE

pain, burning when you urinate or urinating more often than normal, if you feel very tired, or if you are being treated for an infection, get a lot of infections or have repeated infections

- have diabetes, HIV, or a weakened immune system
- have TB, or have been in close contact with someone with TB
- live or have lived, or have traveled to certain parts of the country (such as the Ohio and Mississippi River valleys and the Southwest) where there is an increased chance of getting certain fungal infections (histoplasmosis, coccidioidomycosis, or blastomycosis)
- have or have had hepatitis

- After starting KEVZARA, call your healthcare provider right away if you have any symptoms of an infection.
- **CHANGES IN CERTAIN LABORATORY TEST RESULTS:** Your healthcare provider should do blood tests before and after starting KEVZARA to check for low neutrophil (white blood cells that help the body fight off bacterial infections) counts, low platelet (blood cells that help with blood clotting and stop bleeding) counts, and an increase in certain liver function tests. Changes in test results are common with KEVZARA and can be severe.

CONTINUE READING IMPORTANT SAFETY INFORMATION & BRIEF SUMMARY OF IMPORTANT INFORMATION ON THE FOLLOWING PAGES 

SANOFI GENZYME  **REGENERON**

KEVZARA®

(sarilumab)

IMPORTANT SAFETY INFORMATION (cont'd)

- **CHANGES IN CERTAIN LABORATORY TEST RESULTS (cont'd):** You may also have changes in other laboratory tests, such as your blood cholesterol levels. Your healthcare provider should do blood tests 4 to 8 weeks after starting KEVZARA and then every 6 months during treatment to check for an increase in blood cholesterol levels.
- **TEARS (PERFORATION) OF THE STOMACH OR INTESTINES:** Tell your healthcare provider if you have had a condition known as diverticulitis (inflammation in parts of the large intestine or ulcers in your stomach or intestines). Some people using KEVZARA had tears in their stomach or intestine. This happens most often in people who also take nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), corticosteroids, or methotrexate. Call your healthcare provider right away if you have fever and stomach (abdominal) pain that does not go away.
- **CANCER:** KEVZARA may increase your risk of certain cancers by changing the way your immune system works. Tell your healthcare provider if you have ever had any type of cancer.
- **SERIOUS ALLERGIC REACTIONS:** Serious allergic reactions can happen with KEVZARA. Get medical attention right away if you have any of the following signs: shortness of breath or trouble breathing; feeling dizzy or faint; swelling of your lips, tongue, or face; moderate or severe stomach (abdominal) pain or vomiting; or chest pain.
- Do not use KEVZARA if you are allergic to sarilumab or any of the ingredients of KEVZARA.
- Before using KEVZARA, tell your healthcare provider if you
 - have an infection
 - have liver problems
 - have had stomach (abdominal) pain or a condition known as diverticulitis (inflammation in parts of the large intestine) or ulcers in your stomach or intestines
 - recently received or are scheduled to receive a vaccine. People who take KEVZARA should not receive live vaccines

- plan to have surgery or a medical procedure
- are pregnant or plan to become pregnant. It is not known if KEVZARA will harm your unborn baby
- are breastfeeding or plan to breastfeed. Talk to your healthcare provider about the best way to feed your baby if you use KEVZARA. It is not known if KEVZARA passes into your breast milk
- take any prescription or nonprescription medicines, vitamins, or herbal supplements. It is especially important to tell your healthcare provider if you use
 - any other medicines to treat your RA. Using KEVZARA with these medicines may increase your risk of infection
 - medicines that affect the way certain liver enzymes work. Ask your healthcare provider if you are not sure if your medicine is one of these
- The most common side effects include:
 - injection site redness
 - upper respiratory tract infection
 - urinary tract infection
 - nasal congestion, sore throat, and runny nose

These are not all of the possible side effects of KEVZARA. Tell your doctor about any side effect that bothers you or does not go away. You are encouraged to report side effects of prescription drugs to the FDA at www.fda.gov/medwatch or call 1-800-FDA-1088.

To learn more, talk about KEVZARA with your healthcare provider or pharmacist. The FDA-approved Medication Guide and Prescribing Information can be found at **KEVZARA.com** or by calling **1-844-KEVZARA** (1-844-538-9272).

KEVZARAconnect®

Support, when and how you need it.

We know that starting and staying on a treatment isn't always easy. That's why we created KevzaraConnect—a support program exclusively for KEVZARA patients and their caregivers that offers treatment, lifestyle, and financial support.

BRIEF SUMMARY OF IMPORTANT INFORMATION ABOUT KEVZARA® (sarilumab)

What is the most important information I should know about KEVZARA?

KEVZARA can cause serious side effects including:

- 1. Serious Infections.** KEVZARA is a prescription medicine that affects your immune system. KEVZARA can lower the ability of your immune system to fight infections. Some people have serious infections while taking KEVZARA, including tuberculosis (TB), and infections caused by bacteria, fungi, or viruses that can spread throughout the body. Some people have died from these infections.

Your healthcare provider should test you for TB before starting KEVZARA.

- Your healthcare provider should monitor you closely for signs and symptoms of TB during treatment with KEVZARA

You should not start taking KEVZARA if you have any kind of infection unless your healthcare provider says it is okay.

Before starting KEVZARA, tell your healthcare provider if you

- think you have an infection or have symptoms of an infection, with or without a fever, such as sweats or chills, muscle aches, cough, shortness of breath, blood in your phlegm, weight loss, warm, red or painful skin or sores on your body, diarrhea or stomach pain, burning when you urinate or urinating more often than normal or feeling very tired
- are being treated for an infection
- get a lot of infections or have infections that keep coming back
- have diabetes, HIV, or a weak immune system. People with these conditions have a higher chance of getting infections
- have TB, or have been in close contact with someone with TB
- live or have lived, or have traveled to certain parts of the country (such as the Ohio and Mississippi River valleys and the Southwest) where there is an increased chance of getting certain fungal infections (histoplasmosis, coccidioidomycosis, or blastomycosis). These infections may happen more often or become more severe if you use KEVZARA. Ask your healthcare provider if you do not know if you have lived in an area where these infections are common
- have or have had hepatitis

After starting KEVZARA, call your healthcare provider right away if you have any symptoms of an infection.

- 2. Changes in certain laboratory test results.** Your healthcare provider should do blood tests before you start KEVZARA, 4 to 8 weeks after starting KEVZARA, and then every 3 months during treatment to check for:
 - **low neutrophil count.** Neutrophils are white blood cells that help the body fight off bacterial infections. A low neutrophil count is common with KEVZARA, and can be severe
 - **low platelet count.** Platelets are blood cells that help with blood clotting and stop bleeding
 - **increase in certain liver function tests.** An increase in certain liver function tests is common with KEVZARA, and can be severe

Your healthcare provider may not prescribe KEVZARA if your neutrophil or platelet counts are too low, or your liver function tests are too high.

Your healthcare provider may stop your KEVZARA treatment for a period of time or change your dose of medicine if needed because of changes in these blood test results.

Your healthcare provider should do blood tests 4 to 8 weeks after starting KEVZARA and then every 6 months during treatment to check for an:

- **increase in blood cholesterol levels**
- 3. Tears (perforation) of the stomach or intestines.** Tell your healthcare provider if you have had a condition known as diverticulitis (inflammation in parts of the large intestine) or ulcers in your stomach or intestines. Some people using KEVZARA had tears in their stomach or intestine. This happens most often in people who also take nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), corticosteroids, or methotrexate.

CONTINUE READING BRIEF SUMMARY OF IMPORTANT INFORMATION ON NEXT PAGE



Sign up for the KevzaraConnect® Copay Card.

Eligible patients can pay as little as

\$0 **COPAY PER MONTH***
with a maximum copay assistance of \$15,000 per calendar year.

Eligibility restrictions apply.
Visit KEVZARA.com to learn more.

*SELECT COPAY TERMS AND CONDITIONS:

Applicable for eligible patients with commercial insurance not funded through a government healthcare program.

This program is not valid for prescriptions covered by or submitted for reimbursement under Medicaid, Medicare, VA, DOD, TRICARE, or similar federal or state programs, including any state pharmaceutical assistance program. See full program terms and conditions at KEVZARA.com.

This program is not valid where prohibited by law, taxed, or restricted. KevzaraConnect reserves the right to rescind, revoke, terminate, or amend this offer, eligibility, and terms of use at any time without notice.

Ask your doctor about KEVZARA. To learn more, check out KEVZARA.com or call 1-844-KEVZARA (1-844-538-9272).

KEVZARA®

(sarilumab)

BRIEF SUMMARY OF IMPORTANT INFORMATION ABOUT KEVZARA® (sarilumab) (cont'd)

Call your healthcare provider right away if you have fever and stomach (abdominal) pain that does not go away.

- Cancer.** KEVZARA may increase your risk of certain cancers by changing the way your immune system works. Tell your healthcare provider if you have ever had any type of cancer.

See “What are the possible side effects with KEVZARA?” for more information about side effects.

What is KEVZARA?

KEVZARA is an injectable prescription medicine called an Interleukin-6 (IL-6) receptor blocker. KEVZARA is used to treat adult patients with moderately to severely active rheumatoid arthritis (RA) after at least one other medicine called a disease-modifying antirheumatic drug (DMARD) has been used and did not work well or could not be tolerated.

It is not known if KEVZARA is safe and effective in children.

Who should not use KEVZARA?

Do not use KEVZARA if you are allergic to sarilumab or any of the ingredients in KEVZARA (see section titled “What are the ingredients in KEVZARA?” for a complete list of ingredients in KEVZARA).

Before using KEVZARA, talk to your healthcare provider about all of your medical conditions, including if you:

- have an infection. See “What is the most important information I should know about KEVZARA?”
- have liver problems
- have had stomach (abdominal) pain or been diagnosed with diverticulitis or ulcers in your stomach or intestines
- have recently received or are scheduled to receive a vaccine. People who take KEVZARA should not receive live vaccines
- plan to have surgery or a medical procedure
- are pregnant or plan to become pregnant. It is not known if KEVZARA will harm your unborn baby
- **Pregnancy Registry:** Sanofi has a registry for pregnant women who use KEVZARA. The purpose of this registry is to gather information about the health of the pregnant mother and her baby. If you are pregnant or become pregnant while using KEVZARA, talk to your healthcare provider about how you can join this pregnancy registry or call 1-877-311-8972 to enroll
- are breastfeeding or plan to breastfeed. It is not known if KEVZARA passes into your breast milk. Talk to your healthcare provider about the best way to feed your baby if you use KEVZARA

Tell your healthcare provider about all the medicines you take, including prescription and over-the-counter medicines, vitamins, and herbal supplements. Especially tell your healthcare provider if you use:

- any other medicines to treat your RA. You should not take rituximab (Rituxan®), etanercept (Enbrel®), infliximab (Remicade®), anakinra (Kineret®), adalimumab (Humira®), abatacept (Orencia®), certolizumab (Cimzia®), golimumab (Simponi®), tocilizumab (Actemra®), or tofacitinib (Xeljanz®) while you are using KEVZARA. Using KEVZARA with these medicines may increase your risk of infection.
- medicines that affect the way certain liver enzymes work. Ask your healthcare provider if you are not sure if your medicine is one of these.

Know the medicines you take. Keep a list of them to show to your healthcare provider and pharmacist when you get a new medicine.

What are the possible side effects of KEVZARA?

KEVZARA can cause serious side effects, including:

- **See “What is the most important information I should know about KEVZARA?”**
- **Serious allergic reactions.** Serious allergic reactions can happen with KEVZARA. Get medical attention right away if you have any signs of a serious allergic reaction such as shortness of breath or trouble breathing, swelling of the lips, tongue, or face, chest pain, feeling dizzy or faint, or moderate or severe stomach (abdominal) pain or vomiting.

Common side effects of KEVZARA include:

- injection site redness
- upper respiratory tract infection
- urinary tract infection
- nasal congestion, sore throat, and runny nose

These are not all of the possible side effects of KEVZARA.

Call your doctor for medical advice about any side effects.

You may report side effects to FDA at 1-800-FDA-1088.

General Information about the safe and effective use of KEVZARA.

Medicines are sometimes prescribed for purposes other than those listed in a Medication Guide. Do not use KEVZARA for a condition for which it was not prescribed. Do not give KEVZARA to other people, even if they have the same symptoms you have. It may harm them. You can ask your healthcare provider or pharmacist for information about KEVZARA that was written for health professionals.

What are the ingredients in KEVZARA?

Active ingredient: sarilumab

Inactive ingredients: arginine, histidine, polysorbate 20, sucrose, and Water for Injection, USP.

The risk information provided here is not comprehensive. To learn more, talk about KEVZARA with your healthcare provider or pharmacist. The FDA-approved product labeling can be found at www.KEVZARA.com or **1-844-KEVZARA (1-844-538-9272)**.

SANOFI GENZYME  **REGENERON**

© 2019 Sanofi and Regeneron Pharmaceuticals, Inc.

All Rights Reserved.

SAUS.SARI.19.07.4126 08/19

Ask your doctor about KEVZARA. To learn more, check out [KEVZARA.com](http://www.KEVZARA.com) or call **1-844-KEVZARA (1-844-538-9272)**.



Osteoartritis en la columna vertebral

Por Ramón L. Ortega Colón, MD
Especial para Suplementos

A LA OSTEOARTRITIS SE LE CONOCE como artritis degenerativa y su prevalencia aumenta con la edad. Afecta mayormente las manos, la columna vertebral, las rodillas y la cadera.

La enfermedad conlleva pérdida del cartilago articular y la formación de espuelas u osteofitos.

Esta vez abundo sobre la afectación en la columna vertebral. Esta se divide en tres regiones: la región cervical compuesta por siete vértebras que sostienen y permiten el movimiento de la cabeza; la región torácica que incluye 12 vértebras y la región lumbar con 5 vértebras.

Usualmente, la osteoartritis ocurre en las áreas de mayor movimiento, en las áreas sujetas a traumas del diario vivir y como secuela de accidentes, como también al exceso de peso o carga sobre la articulación. Es por estas razones que las cuatro vértebras cervicales más cercanas al tronco del cuerpo, las torácicas en el medio de la columna y las tres últimas lumbares son las más afectadas por osteoartritis.

La columna vertebral contiene y protege el cordón espinal —la troncal nerviosa que transmite los impulsos del cerebro a todos nuestros músculos. De este cordón van saliendo, a través de las aberturas, los nervios hacia las extremidades y el tronco.

Usualmente, los síntomas que ocurren en la osteoartritis cervical son: dolor de cuello y cabeza posterior, dolor en la parte alta de la espalda y sobre los hombros.

Pueden ocurrir dolores episódicos y punzantes hacia ambas extremidades superiores con síntomas de adormecimiento de la mano o algunos dedos. El paciente puede notar limitación en el movimiento de la cabeza y, en casos severos, se puede asociar con problemas al caminar y rigidez muscular.

A nivel torácico o mitad de espalda alta se puede sentir dolor punzante y,

en ocasiones, de intensidad prominente entre los omóplatos. Comúnmente, ocurren al llevar a cabo tareas domésticas como por ejemplo fregar. El dolor puede surgir también al cambiar de posiciones y voltearse en la cama.

Una de las áreas más afectadas es la parte baja de la espalda o área lumbosacra.

El síntoma en esta región es el dolor en la parte baja de la espalda que, dependiendo del nivel donde más afectación exista, tendrá unas características diferentes. Por ejemplo, el dolor de osteoartritis de las articulaciones entre las vértebras se manifiesta con molestia o dolor en la mañana al levantarse de la cama que mejora en cuestión de 15 a 30 minutos con la actividad física.

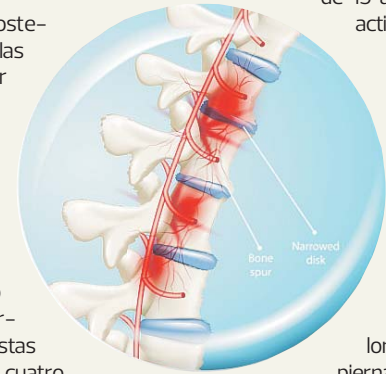
Si algún crecimiento de hueso, espuelas, fragmentos de discos, o si ya el canal espinal está bastante cerrado y comprimiendo el cordón espinal, los síntomas podrían ser desde dolor intenso referido a la pierna (ciática), debilidad, adormecimiento de las extremidades con intolerancia a estar de pie o caminar. Estos casos son relativamente comunes en personas sobre los 80 años.

Cuando el paciente llega al reumatólogo con los síntomas que hemos descrito, lo más importante es hacer un historial preciso de los síntomas y su historial médico. Luego, hacer un examen físico con énfasis en examinar todos los niveles de la columna. En la evaluación física, el reumatólogo buscará hallazgos que puedan indicar otro diagnóstico diferente a osteoartritis.

El tratamiento es multidisciplinario. Comúnmente, requiere atención de fisiatras, neurólogos y ortopedas especializados en cirugía de la columna.

Lo más importante es tener una evaluación inicial del reumatólogo para descartar o establecer un enlace entre posibles enfermedades internas y el dolor en la columna.

El autor es reumatólogo con práctica privada en Carolina.



Estudios clínicos: lo que debes saber

Por Aleysha Rodríguez Colón, BS
Especial para Suplementos

Un estudio clínico está basado en investigaciones que prueban cuán bien funcionan las nuevas técnicas médicas en las personas. Estos se basan en prevenir, diagnosticar o tratar diferentes enfermedades.

Estos estudios son guiados basados en un plan conocido como protocolo. El protocolo está designado para contestar preguntas específicas de investigación y salvaguardar la salud de los participantes. Este contiene lo siguiente:

- Criterios de elegibilidad para participar del estudio
- Itinerario de pruebas, procedimientos, especificaciones del medicamento con sus dosis y efectos secundarios
- Duración del estudio

¿CUÁLES SON LAS FASES DE LOS ESTUDIOS CLÍNICOS?

- Fase I estudia si un tratamiento nuevo para cierta condición es seguro y busca el mejor modo de administrar el tratamiento.
- Fase II busca comprobar cuál es la

eficacia del nuevo tratamiento.

- Fase III compara la seguridad y eficacia del nuevo tratamiento con la del tratamiento de referencia actual.
- Fase IV busca descubrir si el tratamiento ofrece beneficios adicionales o efectos secundarios a largo plazo que no se estudiaron u observaron en las fases anteriores.

PROCESO DEL ESTUDIO CLÍNICO

Antes de llevar a cabo un estudio clínico, este debe ser aprobado por un comité institucional para garantizar la seguridad de los pacientes. Ser parte de algún estudio es de forma voluntaria, El doctor o investigador principal evaluará ciertos criterios de elegibilidad para conocer si cualifica. Esto le permite tener una comparación con diferentes tratamientos.

Algunos de los criterios son:

- Edad
- Tipo de condición y etapa y/o severidad en la que se encuentra
- Historial médico
- Tratamientos que haya tenido para su condición

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE REALIZAR ESTUDIOS CLÍNICOS?

Llevar a cabo estudios clínicos le permite a la comunidad de médicos encontrar nuevos tratamientos para mejorar la vida del paciente en diferentes condiciones.

Algunos de los beneficios son:

- Acceso a nuevos tratamientos para la condición.
- Se provee cuidado frecuente y altamente supervisado como parte del tratamiento.
- Podrás tener un rol activo para ayudar a otros a recibir tratamientos para su condición.
- Se examinan los métodos para identificar una condición o sus factores de riesgo.

Es importante recordar que toda persona que participa en un estudio clínico lo hace de forma voluntaria y luego de firmar un consentimiento informado que detalla todo lo que se hace en las visitas del estudio clínico.

La autora es coordinadora de estudios clínicos en Mindful Medical Research.



Asociación de Reumatólogos de Puerto Rico

Miembros activos de la Asociación de Reumatólogos de Puerto Rico

AGUADA

VARELA ROSARIO, NOEMI
787-252-8736

BARCELONETA

NADAL TORRES, ANAIDA
787 502-5191

VILA, KARINA

787-502-5191

BAYAMÓN

FUXENCH LÓPEZ, ZAIDA
787-798-1690; 787-787-5045

HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ, RENÉ

787-798-1070

IRIZARRY RODRÍGUEZ, JOSÉ

787-780-6700

LÓPEZ LÓPEZ, YOLANDA

787-798-8486

RÍOS LUCIANO, SINIA

787-780-0984

RODRÍGUEZ RIVERA, JUAN M.

787-785-7144

TORRES BÁEZ, ROXABELLA

787-740-5221

VÁZQUEZ COBIÁN, LIZA

787-474-8484 ext 4888

VELÁZQUEZ ORTIZ, ELENA

787-787-0202

CAGUAS

BEZARES GÓMEZ, LILLIAN E.
787-744-1577

DÍAZ, LEYDA

787-743-0338

MARTÍNEZ CAZORLA, ANA H.

787-704-0415

MORALES LÓPEZ, RAFAEL A.

787-258-4222; 787-704-3488

MUNDO LÓPEZ DE VICTORIA, JORGE

787-745-0730

NADAL TORRES, ANAIDA

787-961-9881; 787-961-9882

PANTOJAS CONCEPCIÓN, CARLOS

787-703-3710

PÉREZ DE JESÚS, AMARILIS

787 414-8465; 787 554-8465

ZAMBRANA FLORES, ELIVETTE

787-653-2224

CAROLINA

MARTÍNEZ MARTI, MELISA
787-768-8944

MENA FRANCO, HÉCTOR

787-769-2262

ORTEGA COLÓN, RAMÓN

787-757-2550

CANÓVANAS

RODRÍGUEZ PÉREZ, NOELIA
787-414-4444

CAYEY

VÁZQUEZ, ENRIQUE
787-455-2588

FAJARDO

BERMÚDEZ RIVERA, LYVIA
787-863-8070

GUAYAMA

RODRÍGUEZ RIVERA, JUAN M.
787 864-4300

GUAYNABO

COLÓN FERREIRA, LUIS
787-263-0966

BENERO, ELIEZER

787-789-1919

HATO REY

CANCEL HENRÍQUEZ, TOMASITA
787-758-5944

CHIRINO, MARIA ELENA

787-753-5400

GARCÍA JAUNARENA, LUIS

787-763-1876

FONT OROÑOZ, YVONNE

787-767-6340

INFANTE, RICARDO

787 753-8266

MATOS SANTIAGO, WILLIAM

787-756-7730

POMALES ORSINI, SARI

787-765-3245

QUIÑONES CORDERO, ERIC

787-767-1095

RÍOS SOLA, GRISEL

787-765-3245

SANTIAGO, MICHELLE

787-726-8396

SIERRA ZORITA, RADAMÉS

787-765-3245

SOTO RAÍCES, OSCAR

787-765-9034

VILA PÉREZ, LUIS

787-767-6340

HORMIGUEROS

TORO TORRES, RAMÓN
787-892-2013

HUMACAO

GUZMÁN, LILY
787-852-0768

MUNDO, JORGE

787-850-6005

JUNCOS

RAMÍREZ SOTO, MIGUEL A.
787-734-0606

MANATÍ

CARRASQUILLO RODRÍGUEZ, EFRAÍN
787-884-8686

RODRÍGUEZ SANTIAGO, JOSÉ RAUL

787-884-4789

MAYAGÜEZ

BABILONIA ROMÁN, MICHAEL
787-834-1964

QUINTERO MORALES, BRAULIO

787-834-7735

SHUM, LEE MING

787-804-3050

SUÁREZ CANABAL, DENNIS

787-805-3222

PONCE

ANTONMATEI FRONTERA, OSVALDO
787-840-0912

LEÓN PÉREZ, ROBERTO

787-843-1775

OJEDA, JOEL

787 841-5040

ZAMBRANA GARCÍA, RAÚL

787-844-3025

RÍO GRANDE

FRED JIMÉNEZ, RUTH M.
787-994-2123

RIVERA GUASP, AIXA

787-887-2555

SAN JUAN

ARROYO RIVERA, IVONNE
787-765-7618

CONCEPCIÓN, RODOLFO

787-723-6225

DEL VALLE, ENID

787-727-1000 EXT.4182

FERNÁNDEZ VÁZQUEZ, CARLOS

787-783-3055

GAGO PIÑERO, RICARDO

787 505-1222

LÓPEZ MARTÍNEZ, ANNETTE Y.

787 688 5103

MARTÍNEZ, ANNETTE

787-767-6340

RECURT CORONA, MARÍA

787-723-5585

PANTOJAS CONCEPCIÓN, CARLOS

787-999-0440/0441

RIVERA GUASP, AIXA

787-726-3611

RODRÍGUEZ JAEN, ADOLFO

787-722-2727

RODRÍGUEZ GONZÁLEZ, VANESSA

787-765-1630

RODRÍGUEZ SANTIAGO, JOSÉ RAUL

787-268-1100

VÁZQUEZ COBIÁN, LIZA B.

787 726-1113

VAZQUEZ OTERO, ILEANA

787-727-1000 ext 4350, 4354

SAN SEBASTIÁN

BABILONIA ROMÁN, MICHAEL
787-896-5497

TOA BAJA

ENCARNACIÓN CRUZ, JOSÉ
787-784-4069

VEGA ALTA

CONCEPCIÓN, RODOLFO
787-883-0852

MENA FRANCO, HÉCTOR

787-883-0852

VEGA BAJA

RIVERA MONTE, HIRAM
787-855-9281

YAUCO

ANTONMATEI FRONTERA, OSVALDO
787-856-1024