



Usted haria hasta imposible por
detener su artritis si pudiera.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

Una División de Health Care Service Corporation, una Compañía Mutual Legal Reserve Company, con Licencia Independiente de Blue Cross and Blue Shield Associations

www.bcbsil.com

El simplemente inclinar el cuerpo puede ser una experiencia dolorosa si usted sufre de artritis. La artritis generalmente ataca entre los 20 y los 50 años de edad, pero también puede afectar a niños pequeños y a personas mayores de 50 años.

Hay varias formas de manejar el dolor y las limitaciones físicas de la artritis incluyendo:

- Mantener una actitud positiva
- Usar aparatos de ayuda
- Controlar su peso
- Mantener una buena postura
- Hacer ejercicios regularmente
- Tomar las medicinas según las recomendaciones de su médico

No existe cura para la artritis, pero usted puede vivir una vida más productiva. Aprenda sobre las estrategias más recientes para combatir la artritis yendo a "Blue Access® for Members."

www.bcbsil.com