



Atención sin tanta vuelta



TIPS

PARA CONTROLAR
LA ARTRITIS REUMATOIDE

POR LEONARDO FABIO PASTRANA GUTIÉRREZ



HOLA, SOY
SÚPER



AMARTE

Y HOY LES ENSEÑARÉ
UNOS
○○○○
TIPS

PARA CONTROLAR LA
ARTRITIS REUMATOIDE

HACER EJERCICIO

1
#



- CAMINAR
- BAILAR



SI EN TU CIUDAD O PAÍS
NO HAY GIMNASIO,
EN TU CASA PUEDES HACER
MUCHO EJERCICIO.

COMER SALUDABLE

#2



NO CONSUMIR

- BEBIDAS ALCOHÓLICAS
- SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

COMER FRUTAS ES

SALUDABLE

PARA EL SER HUMANO



LAS FRUTAS SON UN
DULCE DE LA NATURALEZA



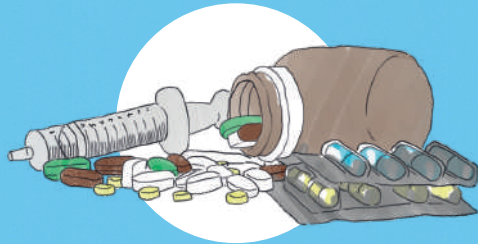
TOMAR ABUNDANTE AGUA

ES SALUDABLE



3
#

**TOMAR LOS
MEDICAMENTOS**



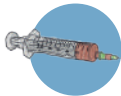
NO FUMAR

TOMA LOS MEDICAMENTOS

SI YA

NO PUEDES PREVENIR

LA ARTRITIS REUMATOIDE



TENER BUENA ACTITUD
FRENTE A LA ENFERMEDAD



4

#

IR A LOS CONSULTORIOS



Y NO OLVIDEMOS A LOS MÉDICOS
YA QUE AL ACUDIR A SUS
CONSULTORIOS
NOS AYUDAN A MANEJAR
LA ARTRITIS



DESCANSAR ES NECESARIO



MI CONCLUSIÓN ES
QUE LA **ARTRITIS**

ES UNA ENFERMEDAD MUY DOLOROSA
PERO CON SUERTE SE PUEDE CONTROLAR

YO SOY
SÚPER



AMARTE

Y NOS VEMOS EN EL PRÓXIMO LIBRO

AMARTE



Mención sin tanta vuelta

