



Manejando Mi Artritis

Una guía de estudio para las personas con artritis para seguir en su casa.

- Aprenda maneras para controlar su dolor, hacer ejercicio con cuidado, y ser más independiente.
- Siga el programa a su propio ritmo y adáptelo a sus necesidades.
- La información en los folletos y el audio CD son parte del Programa de Manejo Personal de la Artritis, una clase en grupo para las personas con artritis.
- Las personas que han seguido esta guía:
 - Sienten menos dolor
 - Sienten menos cansancio y depresión
 - Se sienten mejor
 - Tienen más confianza en sí mismos para manejar su artritis
- La guía también está disponible en inglés, *The Arthritis Toolkit*.

Ordene su copia ahora mismo. Vea el otro lado de este volante para ver como hacer su pedido.



Manejando Mi Artritis

Una guía de estudio para las personas con artritis para seguir en su casa.

- Aprenda maneras para controlar su dolor, hacer ejercicio con cuidado, y ser más independiente.
- Siga el programa a su propio ritmo y adáptelo a sus necesidades.
- La información en los folletos y el audio CD son parte del Programa de Manejo Personal de la Artritis, una clase en grupo para las personas con artritis.
- Las personas que han seguido esta guía:
 - Sienten menos dolor
 - Sienten menos cansancio y depresión
 - Se sienten mejor
 - Tienen más confianza en sí mismos para manejar su artritis
- La guía también está disponible en inglés, *The Arthritis Toolkit*.

Ordene su copia ahora mismo. Vea el otro lado de este volante para ver como hacer su pedido.



Manejando Mi Artritis

Una guía de estudio para las personas con artritis para seguir en su casa.

- Aprenda maneras para controlar su dolor, hacer ejercicio con cuidado, y ser más independiente.
- Siga el programa a su propio ritmo y adáptelo a sus necesidades.
- La información en los folletos y el audio CD son parte del Programa de Manejo Personal de la Artritis, una clase en grupo para las personas con artritis.
- Las personas que han seguido esta guía:
 - Sienten menos dolor
 - Sienten menos cansancio y depresión
 - Se sienten mejor
 - Tienen más confianza en sí mismos para manejar su artritis
- La guía también está disponible en inglés, *The Arthritis Toolkit*.

Ordene su copia ahora mismo. Vea el otro lado de este volante para ver como hacer su pedido.

Cómo Ordenar la Guía

Ordene *Manejando Mi Artritis* por internet, correo o por teléfono.

Bull Publishing Company

P.O. Box 1377

Boulder, CO 80306

800-676-2855 (llamada gratuita)

303-545-6354 (fax)

www.bullpub.com/catalog/manejando-mi-artritis

Cómo Ordenar la Guía

Ordene *Manejando Mi Artritis* por internet, correo o por teléfono.

Bull Publishing Company

P.O. Box 1377

Boulder, CO 80306

800-676-2855 (llamada gratuita)

303-545-6354 (fax)

www.bullpub.com/catalog/manejando-mi-artritis

Cómo Ordenar la Guía

Ordene *Manejando Mi Artritis* por internet, correo o por teléfono.

Bull Publishing Company

P.O. Box 1377

Boulder, CO 80306

800-676-2855 (llamada gratuita)

303-545-6354 (fax)

www.bullpub.com/catalog/manejando-mi-artritis