

M A Y O 2 0 1 2

# Buena Salud® Club

## I-866-783-2645

### Mayo es el mes de la educación sobre la artritis

¡No tienes que vivir con el dolor! Hay casi cien enfermedades que pueden causar artritis. Si tú o alguien que conoces tiene artritis, necesitas saber lo que puedes hacer para que la vida sea más llevadera. Algunos consejos para prevenir o vivir con artritis están al reverso de esta tarjeta.

**Consejo del mes.** Un estudio reciente descubrió que se puede atribuir gran parte del aumento de peso a las papas fritas, “chips” y bebidas azucaradas.



**Obtén más información.** Nuestro regalo para ti, si eres uno de los primeros 100 afiliados que llamen al Buena Salud® Club al **I-866-783-2645** (la llamada es gratis), recibirás una copia GRATIS de *La guía de Buena Salud® sobre la artritis y tu vida*. ¡Respondemos a todas tus preguntas relacionadas con la salud, e incluso podemos ayudarte a encontrar un proveedor de servicios de salud en tu área!

**Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos - [www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org)**