

Seguir una serie de hábitos de vida te puede ayudar a sentirte mejor física y anímicamente, mientras favoreces el control de tu enfermedad.

No te aseguramos resultados al 100%, pero seguro que notas mejorías.



Sigue las pautas que te indique tu especialista.



Administra tu tratamiento de manera adecuada y constante, no te saltes ninguna dosis.



Cultiva hábitos de vida saludables.



Realiza ejercicio de forma regular (3 – 5 días por semana).

Cuida tu alimentación siguiendo una dieta saludable, rica en fruta y verduras.



Deja de fumar y evita consumir alcohol.

Te ayudarán a controlar tu enfermedad y a reducir el dolor.



Dormirás mejor y el descanso será más reparador.

Este estilo de vida te animará a potenciar tus relaciones sociales.



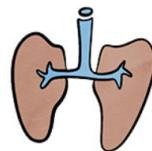
Evitarás otros problemas de salud.



Sobrepeso



Accidentes cardiovasculares



Problemas respiratorios

Tu mejora te llevará a seguir el tratamiento como te lo ha pautado tu especialista en reumatología.

