

RECIBA EL APOYO QUE NECESITA



Únase a un grupo de adultos en su comunidad por dos horas y media, una vez a la semana durante seis semanas.

Los profesores del taller son trabajadores de salud comunitarios capacitados.

Reciba el apoyo que necesita. Aprenda estrategias de autocuidado y resolución de problemas, escoja sus propias metas y haga su plan personalizado de paso-a-paso para vivir una vida saludable con sus enfermedades crónicas.

Adquiera las habilidades y la confianza necesaria para conseguir mejoras en su estilo de vida y para convertirse en un experto sobrellevando sus problemas de salud.

Tome las riendas de su vida

PARTICIPE EN UN TALLER DE TOMANDO CONTROL DE SU SALUD

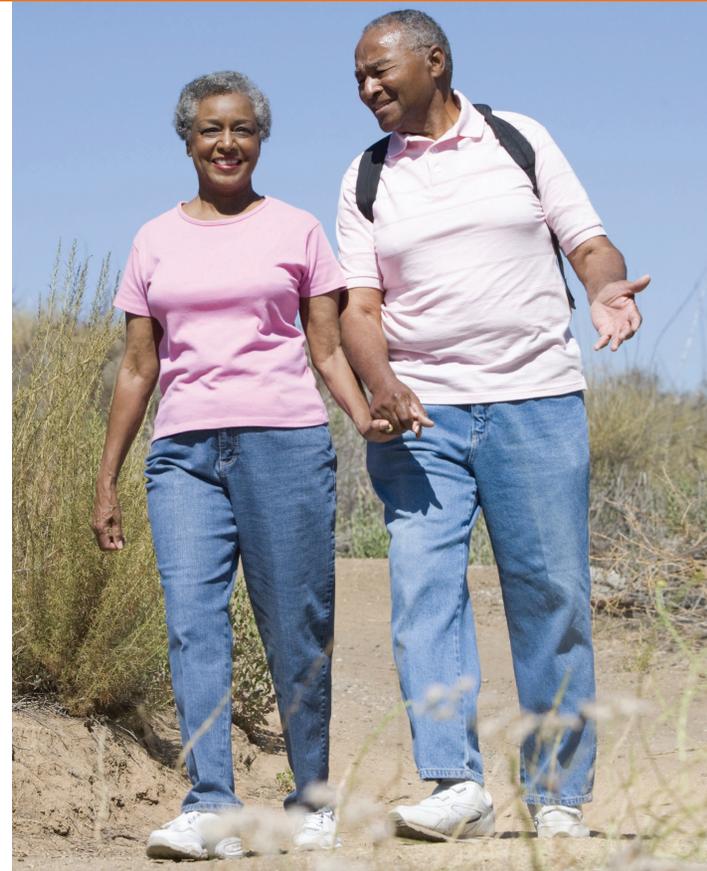


Si usted o alguien que usted cuida tiene alguna enfermedad crónica como presión arterial alta (hipertensión), colesterol alto, enfermedades del corazón, diabetes, artritis, dolor crónico o ansiedad; el Taller Tomando Control de su Salud puede ayudarlo a mejorar el tratamiento médico con estrategias de autocuidado exitosas

Solicite más información a la Agencia de Envejecimiento y Discapacidad en su comunidad.

Para información sobre inscripción, contactar a:

TOMANDO CONTROL DE SU SALUD



SEA UN EXPERTO EN EL CUIDADO DE SU SALUD



TOME CONTROL DE SU SALUD

¿Tiene presión arterial alta, colesterol alto, enfermedades cardíacas o diabetes?

Tomando Control de su Salud, un taller de seis semanas sobre educación en el autocuidado, le enseñará cómo activarse para vivir bien mientras cuida de sus enfermedades crónicas.

Aprenderá habilidades como fijarse metas, resolver problemas y sobrellevar barreras, que le ayudarán a manejar los síntomas de sus condiciones crónicas.

Una participación activa en el manejo de sus enfermedades crónicas puede ayudarle a mejorar su calidad de vida.



El programa de Tomando Control de su Salud fue desarrollado por el Centro de Investigación para Educación del Paciente de la Universidad de Stanford, con el fin de ayudar a que las personas adquieran autoconfianza para controlar sus síntomas, cuidar mejor de sus condiciones crónicas y tener vidas saludables.

Tomando Control de su Salud: Un programa de Manejo Personal de la Universidad de Stanford. © 2013 The Board of Trustees, Leland Stanford Junior University. Derechos reservados.



TOME CONTROL. SIÉNTASE MEJOR. HAGA LAS COSAS QUE DESEA HACER.

En el Taller aprenderá sobre:

- Estrategias prácticas para lidiar con la fatiga y el dolor
- Mejores opciones de nutrición y actividad física
- Entender diferentes opciones de tratamiento y cuidado
- Mejores formas de comunicarse con su médico y su familia acerca de su salud
- Habilidades para tener una vida plena y saludable aun con su enfermedad crónica

Los participantes que completaron el taller han demostrado mejora significativa en su:

- Actividad física
- Manejo de los síntomas
- Comunicación con los médicos
- Autovaloración de la salud en general
- Participación en actividades sociales
- Confianza en saber cómo ayudarse a sí mismo
- Bienestar

Comentarios de participantes sobre su experiencia:

“Ahora tengo las habilidades y la confianza para gestionar mis actividades diarias y vivir mi vida teniendo una enfermedad crónica.”

– 48 años de edad con enfermedad del corazón

“A través de las actividades grupales, me motivé a establecer metas para mejorar la calidad de mi vida. Recomiendo esta clase a cualquier persona con una enfermedad crónica.”

– 60 años de edad con diabetes