

La Educación para el Automanejo de las Enfermedades Crónicas (CDSME, por sus siglas en inglés)

Datos útiles y mensajes clave



Datos útiles sobre las enfermedades crónicas:

- Casi un 93% de las personas de 65 años o más de edad tiene por lo menos una enfermedad crónica, y casi un 79% tiene dos o más.
- Las enfermedades crónicas son la principal causa de muerte en los Estados Unidos.
- Las enfermedades crónicas encarecen los costos del cuidado de salud en el país.

Mensajes clave sobre la CDSME:

- Incluso con una enfermedad crónica, usted tiene voz y voto sobre su salud. Estas clases gratuitas pueden ayudarle a tomar el control de su salud.
- Otras personas comparten su afección médica y sus preocupaciones de salud. ¡Usted no está solo! Estas clases crean comunidades de personas que enfrentan desafíos similares. Participar puede ayudarle a conectarse y aprender de otras personas que saben lo que usted está experimentando.
- Los guías de las clases ofrecerán pasos prácticos que usted puede dar para mejorar su salud, cualquiera sea su afección médica.
- Usted aprenderá formas reales de permanecer saludable por más tiempo, desde leer las etiquetas de nutrición y manejar sus medicamentos, hasta comunicarse con sus doctores.
- No hay una solución instantánea, pero incluso pequeños cambios de estilo de vida pueden hacerle sentir mejor y mejorar su calidad de vida.
- Estas clases gratuitas enseñan e inspiran pequeños cambios en su estilo de vida que pueden ayudarle a controlar su problema de salud y su vida.
- Tome una clase gratuita, dé unos pequeños pasos y tome control de su afección de salud.