

Preguntas Frecuentes

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



1. ¿Qué es la CDSME?

La Educación para el Automanejo de las Enfermedades Crónicas (CDSME, por sus siglas en inglés) es un grupo de clases interactivas o talleres que educan a los adultos mayores con problemas crónicos de salud (de larga duración) sobre formas de mejorar y manejar su propia salud.

2. ¿Cómo sé si tengo una enfermedad crónica?

Las enfermedades crónicas son problemas de salud que duran un año o más, y que necesitan atención médica constante, o que limitan las actividades diarias, o ambas cosas. Su doctor puede decirle si su problema de salud es considerado "crónico". Sin embargo, ejemplos comunes incluyen la diabetes, la hipertensión, la obesidad, las enfermedades del corazón o del pulmón, la artritis, el cáncer y la depresión.

3. ¿Quién cumple los requisitos para ser considerado un adulto mayor?

Los adultos de 60 años o más de edad son considerados "adultos mayores" y cumplen los requisitos para tomar clases de la CDSME.

4. ¿Qué aprenderé en las clases?

Cada clase es diferente, pero usted aprenderá pasos prácticos para mejorar su propia salud y calidad de vida. Usted descubrirá cómo controlar mejor su afección de salud a través de ejercicios, una alimentación saludable, manejo de síntomas (dolor, fatiga, sueño de mala calidad, problemas respiratorios, estrés y depresión), pérdida de peso

y habilidades de comunicación. Usted también aprenderá habilidades como la planeación de acciones, la solución de problemas y la toma de decisiones para ayudarle a alcanzar sus metas. Las clases están centradas en conectar a las personas con experiencias similares de salud.

5. ¿Hay que pagar por las clases?

No. Las clases son gratuitas para todos los participantes.

6. ¿Qué tan grandes son las clases y cuánto dura cada sesión?

La mayoría de las clases son pequeñas (de 10 a 15 personas) y duran un poco más de dos horas cada semana, por seis semanas. Algunas clases son autodirigidas o individuales directamente con un instructor.

7. Visito a mi doctor periódicamente. ¿Por qué necesitaría estas clases?

Conectarse con su doctor es muy importante. Las clases agregan información a lo que usted ha aprendido de su doctor, permitiéndole conocer a otras personas que están enfrentando los mismos problemas y descubrir pasos prácticos que puede dar cada día. Los participantes comparten experiencias comunes, hablan sobre sus preocupaciones y celebran los éxitos en un entorno de apoyo. Las clases no reemplazan las visitas al doctor, pero ofrecen otra forma para que usted se cuide a sí mismo.

8. Quiero tomar una clase pero no puedo asistir en persona. ¿Hay clases virtuales disponibles?

Sí, algunas clases tienen una opción a través de internet, y también hay clases autodirigidas para aquellos que no puedan viajar.

9. Quiero asistir a una clase virtual, pero no sé cómo usar la tecnología. ¿Dónde puedo aprender cómo usarla?

Muchas organizaciones que proporcionan clases tienen tecnología disponible de apoyo. Comuníquese con los puntos de contacto para obtener información sobre cualquier capacitación o apoyo para unirse a las sesiones

Además, muchas bibliotecas y centros comunitarios ofrecen acceso e instrucciones para usar tecnología básica de computación. Hay muchos servicios gratuitos, incluyendo:

- [Senior Planet](#) (en inglés) proporciona una línea de ayuda sobre tecnología (de lunes a viernes, de 9 a. m. a 5 p. m., hora del Este de los Estados Unidos, teléfono 888-713-3495) y organiza clases gratuitas a través de internet para adultos mayores en temas que incluyen una introducción a las redes sociales, cómo usar Zoom y reuniones sociales virtuales.
- [Cyber-Seniors](#) proporciona apoyo tecnológico gratuito y capacitación para los adultos mayores.
- [Oasis Everywhere](#) (en inglés) ofrece clases en una variedad de temas, como por ejemplo, cómo conectarse a la tecnología, historia, apreciación del arte, ejercicios y sustentabilidad medioambiental.
- [GetSetUp](#) (en inglés) es un lugar para los adultos mayores para aprender, conectarse y compartir con sus pares en clases pequeñas. También trabaja con organizaciones para ofrecer programas personalizados de aprendizaje.

- *Generations on Line* proporciona capacitación gratuita para el uso de tabletas y celulares inteligentes a través de [su sitio web](#) (en inglés) o su aplicación móvil llamada *Easy Tablet Help for Seniors* (“ayuda fácil sobre tabletas para los adultos mayores”), disponible sin costo en las tiendas de aplicaciones móviles de Apple, Google Play y Amazon.

10. ¿Dónde se realizan las clases en persona?

La mayoría de las clases son ofrecidas en lugares como centros para los adultos mayores, agencias especializadas en el apoyo a la ancianidad (AAA, por las siglas en inglés de Area Agencies on Aging), iglesias, bibliotecas, hospitales u otros espacios comunitarios. Visite el [Localizador Eldercare](#) (en inglés) para obtener información sobre las clases ofrecidas cerca de usted.

11. ¿Hay transporte disponible?

Podría haber transporte disponible.

12. ¿Quién financia estos programas?

Los programas de la CDSME reciben apoyo de fuentes del gobierno federal, incluyendo la Administración para la Vida Comunitaria, la Ley de Estadounidenses de Edad Avanzada, y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Algunos programas también reciben fondos de fuentes locales.

13. ¿Cómo puedo aprender más sobre las clases cercanas a mí?

Visite el [Localizador Eldercare](#) (en inglés) para obtener información sobre las clases ofrecidas cerca de usted.