

Tomando Control de su Salud

Viva mejor su vida

www.CAHealthierLiving.org



Acerca de Tomando Control de su Salud

- **Talleres gratuitos en su sitio**
- Juntas de 2½ horas a la semana por 6 semanas
- Enseñado por participantes previos (no un profesional de la salud)
- Conozca nuevas personas y reciba apoyo social
- Promueve el poder del paciente
- Provee instrumentos para vivir una vida más sana

Apoya el manejo personal de las condiciones de salud actuales como la artritis, enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta, y enfermedades pulmonares

Temas del Taller

- Establecer objetivos y solucionar problemas
- Alimentación saludable y actividades físicas
- Hablar con sus médicos, familia y amigos sobre su salud
- Cómo mejorar la comunicación
- Cómo manejar sus medicamentos
- Técnicas de relajación
- Aprender a controlar sus emociones

Los beneficios de Tomando Control de su Salud

- Mejor manejo de síntomas cómo la depresión, miedo o frustración
- Mejora la movilidad y la actividad física
- Mejora el bienestar y la confianza para manejar una enfermedad crónica
- Mejorar su relación con sus proveedores de salud
- Menos dolor
- Aumento de energía
- Menos fatiga