

¿Tienes una condición de salud crónica? Si es así, ¡entonces tomar el taller de Tomando Control de su Salud es una buena opción para ti!

¿Qué es Tomando Control de su Salud?

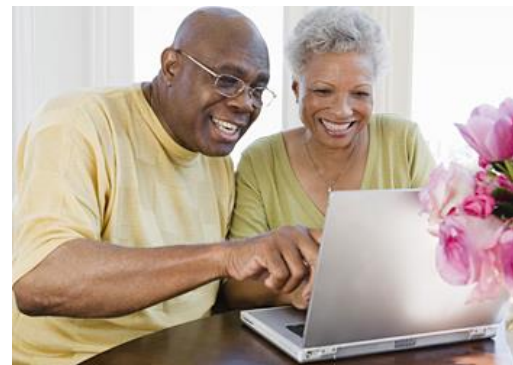
Tomando Control de su Salud es un taller interactivo diseñado para personas con cualquier tipo de condición de salud crónica y sus cuidadores. Participar en el taller te brinda las habilidades y las herramientas para ayudarte a realizar cambios significativos y duraderos en tu salud para que puedas vivir una vida activa y satisfactoria.

¿Quién debe tomar este taller?

- Adultos con cualquier tipo de condición de salud crónica y sus cuidadores
- Adultos cuyos problemas de salud han comenzado a interferir con sus actividades diarias
- Adultos que han tenido dificultades para seguir las recomendaciones médicas

Beneficios de participar en el taller:

- Mayor energía y menos fatiga
- Mayor actividad física
- Mayor confianza en el manejo de tu salud
- Disminución del dolor y la depresión
- Menos frustración o preocupación por la salud



Temas incluidos en el taller:

- Nutrición y hábitos alimenticios saludables
- Actividad física y ejercicio
- Manejo del dolor y el estrés
- Comunicación efectiva con familiares, amigos y proveedores de atención médica
- Resolución de problemas, estableciendo metas y mucho más

Duración del taller:

- Los talleres se llevan a cabo una vez a la semana por seis semanas con sesiones de 2,5 horas; se tiene un corto receso en cada sesión.
- Los talleres se facilitan en persona en entornos comunitarios o clínicas o virtualmente (**ofrecemos asistencia técnica**)

¿Cómo me uno a un taller?

- Para encontrar un taller cerca de ti o para obtener más información, llama al número que aparece en la parte de abajo o envía un correo electrónico al Equipo de Promoción de la Salud de AgeOptions.