

# Tomando Control de su Salud

Mantenganse saludable  
mientras se queda en casa

[www.CAHealthierLiving.org](http://www.CAHealthierLiving.org)



## ¿Quién debe asistir?

- Adultos que tengan una enfermedad crónica cómo artritis, enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta o enfermedades pulmonares
- Cuidadores, familiares, o amigos de alguien con una enfermedad crónica
- Adultos interesados en ser más activos físicamente y socialmente

## Durante seis talleres de 2½ horas usted aprenderá:

- Consejos para manejar mejor su salud
- Maneras para reducir el dolor, la fatiga, el estrés, la ansiedad, y la pérdida de sueño
- Maneras de comunicarse mejor con médicos, familiares, y amigos
- Establecer objetivos y solucionar problemas
- Importancia de la alimentación sana y la actividad física
- Maneras de mantenerse independiente



## ¡Regístrese Hoy!

CONTACTO: Melina 213-784-9343  
Carmen 213-481-5992

FECHAS: Miercoles  
julio 22, 29 y agosto 5,12,19,26

\*Registracion es requerida y asistencia es obligatoria el 22 o 29 de Julio para ser parte del programa.\*

Horario: 1:00pm – 3:30pm

SITIO: Los talleres seran virtuales. Se necesita internet y un dispositivo conectado para participar. Cuando se registre se le mandara instrucciones como conectarse.

*"Me dio el valor para recuperar mi vida..."*

- Participante del taller



The Chronic Disease Self-Management Program Workshop  
©2012, The Board of Trustees, Leland Stanford Junior University. All rights reserved. This program may only be used or reproduced by organizations licensed by Stanford University.