

Tomando Control de su Salud

Estrategias para vivir
bien, incluso con
problemas de salud



En seis sesiones de dos horas y media, aprenderá acerca de:

- Técnicas para lidiar con la frustración, la fatiga y el dolor
- Ejercicios para mantener y mejorar la fuerza, la flexibilidad y la resistencia
- Nutrición para apoyar una mejor salud
- Uso adecuado de medicamentos
- Cómo comunicarse de manera más eficaz con familiares, amigos y profesionales de la salud
- Cómo evaluar nuevas opciones de tratamiento

Únase a nosotros en esta clase de grupos pequeños, en su comunidad y con sus vecinos.

Para encontrar clases en su área, visite:

yourjuniper.org

o contáctenos en:

1.855.215.2174

info@yourjuniper.org



Juniper es una red estatal basada en su comunidad local para ayudarlo a vivir bien, ponerse en forma y prevenir caídas.

yourjuniper.org

Llamada gratis 1.855.215.2174



Vivir bien con condiciones crónicas es para usted si sufre de:

Prediabetes
Alta presión
Depresión
Hipertensión
Cáncer

Artritis
Diabetes
u otra condición de salud que
desearía manejar mejor.

La clase es una combinación de presentaciones, charlas y actividades con otras personas que tienen experiencias similares a las suyas. Los participantes hacen planes de acción semanales, comparten experiencias y se ayudan unos a otros para resolver los problemas que encuentran al crear y llevar a cabo su plan.

Comentarios de los participantes:

“Tengo más energía de la que he tenido en años. Estoy más tranquila y más confianza sobre mi salud”.

“Los talleres me han puesto nuevamente en control de mi vida y me siento excelente. Solo hubiera deseado haber hecho esto mucho antes”.

El programa, conocido como “Chronic Disease Self-Management Program” fue creado por Stanford University y es gestionado por Self-Management Resource Center (SMRC).