

# 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](https://yourjuniper.org)

o contáctenos en:

**1.855.215.2174**

[info@yourjuniper.org](mailto: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](https://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 tuyas. 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).