

¿Tiene problemas de salud como artritis, diabetes, enfermedades del corazón, o enfermedades de los pulmones?

¿Estos problemas no le permiten hacer las cosas que usted disfruta?

Aprenda que puede hacer para sentirse mejor and tomar control de su salud.

**¡Hágase cargo!**  
**TOMANDO CONTROL DE SU SALUD**

Los problemas de la salud crónicos o continuos pueden ser frustrantes. Pueden impedirle hacer sus actividades diarias—hacer las cosas que quiere hacer o que tiene que hacer. Controlar los síntomas, como el dolor o el cansancio puede ser difícil. Las citas médicas y medicamentos pueden ser costosas. Si tiene más de un problema de salud, puede ser aún más difícil hacer las cosas que lo mantienen sano, como mantenerse activo y controlar su peso.

---

“Estos problemas de salud son difíciles de llevar. Es fácil darse por vencido. Las clases nos enseñan que podemos hacer.”

---

## ¿QUÉ PUEDO HACER?

No deje que su salud le impida hacer las cosas que disfruta. Hágase cargo, inscríbese en un taller educativo para aprender técnicas para cuidar su salud (manejo personal) o en una clase de actividad física en su comunidad. Los talleres le enseñarán como manejar su salud y ser independiente. En las clases y talleres no le darán nuevos medicamentos.

## ¿CÓMO ME PUEDEN AYUDAR LAS CLASES?

- Los talleres educativos de cuidado de la salud (manejo personal) y clases de actividad física le pueden ayudar con el manejo de enfermedades crónicas de la salud como la artritis, las enfermedades del corazón y las enfermedades de los pulmones.
- Le pueden enseñar diferentes maneras de reducir sus síntomas como el dolor y el cansancio, moverse con más facilidad, y hacer más cosas por sí mismo.
- Los estudios demuestran que las clases son seguras y eficaces. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades reconocen su eficacia y su doctor las recomienda.
- Las clases son abiertas a todo el público.
- Las clases son de bajo costo, en un lugar fácil de llegar, y enseñadas por instructores que entienden los problemas de salud que usted tiene.

---

“Nunca había caído en cuenta que hay otras maneras de cuidado aparte de la medicina.

El dolor y el cansancio no se van. Pero uno aprende a manejarlos, en vez de dejar que ellos lo manejen a uno.”

---



## ¿QUÉ PROGRAMAS DEBO BUSCAR?

Estos son algunos talleres educativos de cuidado de la salud (manejo personal) y clases de actividad física que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ha determinado efectivos para ayudarle a manejar sus síntomas. Pregúntele a su doctor que programas hay en su área.

### Estos programas son en español:

- Manejando Mi Artritis
- Programa de Manejo Personal de la Artritis
- Tomando Control de su Salud

### Estos programas son en inglés:

#### Talleres Educativos de Manejo Personal

- Arthritis Self-Management Program
- Better Choices, Better Health™ for Arthritis
- Chronic Disease Self-Management Program

#### Clases de Actividad Física

- Active Living Every Day
- Arthritis Foundation Aquatic Program
- Arthritis Foundation Exercise Program
- EnhanceFitness
- Fit & Strong!
- Walk With Ease

## ¡NO ESPERE!

Las clases educativas de cuidado de la salud (manejo personal) y de actividad física le pueden ayudar a cualquier momento. Pero no espere a que su condición empeore. En cuanto antes empiece a tomar control sobre su salud, lo mejor que se sentirá a largo plazo y tendrá más tiempo y energía para hacer las cosas que disfruta.

Hágase cargo de su salud. Encuentre la clase que sea apropiada para usted.

---

“Las clases me ayudaron a enfocarme en varios problemas que había aceptado como parte del envejecimiento. Esta clase de ejercicio me hizo caer en cuenta que puedo hacer algo sobre ello.”

---



## AVERIGUE MÁS

Para más información sobre clases educativas de cuidado de la salud (manejo personal) y actividad física, visite estos sitios Web:

### Programa de Artritis de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC Arthritis Program)

[www.cdc.gov/arthritis/interventions.htm](http://www.cdc.gov/arthritis/interventions.htm)

### Fundación para la Artritis (Arthritis Foundation)

[www.arthritis.org/programs.php](http://www.arthritis.org/programs.php)

### Consejo Nacional sobre el Envejecimiento (National Council on Aging)

<http://restartliving.org>

---

**Para saber que clases hay disponibles en su comunidad, hable con su doctor.**

---

