



## Tomando Control de su Salud

Talleres en español para personas con artritis, diabetes, enfermedades del corazón, enfermedades de los pulmones y otros problemas de la salud.

Aprenda maneras para controlar su dolor y otros síntomas, moverse con más facilidad, y ser independiente.

- Hable con otras personas sobre que cosas le ayudan a manejar sus problemas de salud.
- Los talleres duran 2 horas y media. Se reúnen una vez a la semana por 6 semanas.
- Los talleres son en español con instructores, quienes tienen o que entienden sus problemas de salud.
- Las personas que participan en los talleres:
  - Tienen más energía y menos dolor
  - Se sienten menos cansados y con menos depresión
  - Hacen más ejercicio
  - Pueden hablar con sus médicos más fácilmente
  - Tienen más confianza en sí mismos para manejar su propia salud

**Busque una clase en su comunidad. Vea el otro lado de este volante para ver lugares y horarios.**



## Tomando Control de su Salud

Talleres en español para personas con artritis, diabetes, enfermedades del corazón, enfermedades de los pulmones y otros problemas de la salud.

Aprenda maneras para controlar su dolor y otros síntomas, moverse con más facilidad, y ser independiente.

- Hable con otras personas sobre que cosas le ayudan a manejar sus problemas de salud.
- Los talleres duran 2 horas y media. Se reúnen una vez a la semana por 6 semanas.
- Los talleres son en español con instructores, quienes tienen o que entienden sus problemas de salud.
- Las personas que participan en los talleres:
  - Tienen más energía y menos dolor
  - Se sienten menos cansados y con menos depresión
  - Hacen más ejercicio
  - Pueden hablar con sus médicos más fácilmente
  - Tienen más confianza en sí mismos para manejar su propia salud

**Busque una clase en su comunidad. Vea el otro lado de este volante para ver lugares y horarios.**



## Tomando Control de su Salud

Talleres en español para personas con artritis, diabetes, enfermedades del corazón, enfermedades de los pulmones y otros problemas de la salud.

Aprenda maneras para controlar su dolor y otros síntomas, moverse con más facilidad, y ser independiente.

- Hable con otras personas sobre que cosas le ayudan a manejar sus problemas de salud.
- Los talleres duran 2 horas y media. Se reúnen una vez a la semana por 6 semanas.
- Los talleres son en español con instructores, quienes tienen o que entienden sus problemas de salud.
- Las personas que participan en los talleres:
  - Tienen más energía y menos dolor
  - Se sienten menos cansados y con menos depresión
  - Hacen más ejercicio
  - Pueden hablar con sus médicos más fácilmente
  - Tienen más confianza en sí mismos para manejar su propia salud

**Busque una clase en su comunidad. Vea el otro lado de este volante para ver lugares y horarios.**

**Clases en su Área**

**Clases en su Área**

**Clases en su Área**