



TOMANDO CONTROL DE SU SALUD

Este programa está diseñado para ayudar a los participantes a manejar con éxito las enfermedades crónicas. Los cuidadores también están invitados a participar. Los participantes pueden aprender nuevas formas de llevar una vida mejor.

- Aprenda estrategias para hacer frente a los síntomas
- Técnicas para afrontar la frustración, el cansancio, el aislamiento y la falta de sueño
- Comunicación eficaz con la familia, los amigos y los profesionales sanitarios

Llame a OWN al (833) 673-9355 para obtener más información.

Este programa está disponible en inglés y español.



Aprenda a equilibrar la actividad y el descanso para enriquecer su vida



Descubra formas de hacer ejercicio de forma segura y a su nivel



Encuentre nuevas formas de mejorar los hábitos alimentarios para conseguir una dieta más nutritiva



Aprenda a tomar decisiones sobre tratamientos y terapias



Aprenda a utilizar los medicamentos correctamente y según lo prescrito



Obtenga consejos para trabajar más eficazmente con los profesionales sanitarios

