



Departamento de Servicios Humanos
de Oregon

800 NE Oregon St., Suite 730
Portland, OR 97232

1-888-576-7414
www.healthoregon.org/livingwell



Siéntase mejor.

Tome control.

Haga las cosas que desea hacer.

**Averigüe más acerca de los
talleres Tomando Control de su
Salud.**



**Devuélvale la “vida”
a su vida**

**Devuélvale
la “vida” a
su vida**



Tomando Control de su Salud


**Devuélvala la “vida” a su vida.
Considere tomar un taller
Tomando Control de su Salud.**


¿Es usted un adulto con un problema de salud crónico?


Usted conseguirá el apoyo que necesita, encontrará maneras de manejar el dolor y la fatiga, descubrirá mejores opciones de nutrición y ejercicio, se enterará de nuevos tratamientos y aprenderá mejores maneras de hablar con su médico y su familia acerca de su salud.

Si usted sufre enfermedades como diabetes, artritis, VIH/SIDA, fibromialgia, esclerosis múltiple, ansiedad, presión arterial alta, enfermedades cardíacas, dolor crónico, ansiedad, el Taller Tomando Control de su Salud puede ayudarle a tomar control de su vida.

**Inscríbase ahora.
Las inscripciones son limitadas.**

 Inscríbase a un taller Tomando Control de su Salud gratuito de 2 horas y media de duración, que se lleva a cabo cada semana durante seis semanas.

 Impartido por líderes voluntarios quienes también padecen problemas de salud.

 Establezca sus propias metas y realice un plan para mejorar su salud... y su vida.



“En sólo unas pocas semanas, volví a sentirme mejor... y volví a ser el tipo de persona que me gusta ser”.

**Para inscribirse u obtener más información, llame al:
1-888-576-7414**



“Ahora tengo más energía de la que he tenido en años. Estoy más tranquilo y tengo más confianza en mi salud”.



“Gracias a los talleres, he tomado de nuevo las riendas de mi vida y me siento de maravilla. Ojalá hubiera hecho esto antes”.