

# Tomando Control de su Salud

Una clase de seis semanas para las personas con condiciones médicas crónicas



La clase gratis  
“Tomando control de su salud”  
se enseña completamente en español.

Para registrarse:

**livingwell.utah.gov**

**888-222-2542**



## Una reunión semanal de dos horas y media consistirá de temas como

- ♦ Manejo los síntomas
- ♦ Uso apropiado de los medicamentos
- ♦ Trabajo con su médico
- ♦ Objetivos semanales
- ♦ Resolución eficaz de problemas
- ♦ Manejo de emociones difíciles
- ♦ La relajación

**“Tengo más energía de la que he tenido en años pasados. Estoy más tranquilo y seguro de mi salud.”**

**La clase gratis “Tomando control de su salud” se enseña completamente en español.**

Para registrarse:

**livingwell.utah.gov**

**888-222-2542**

Este programa no sustituye tratamiento existente,  
sino ofrece apoyo.

