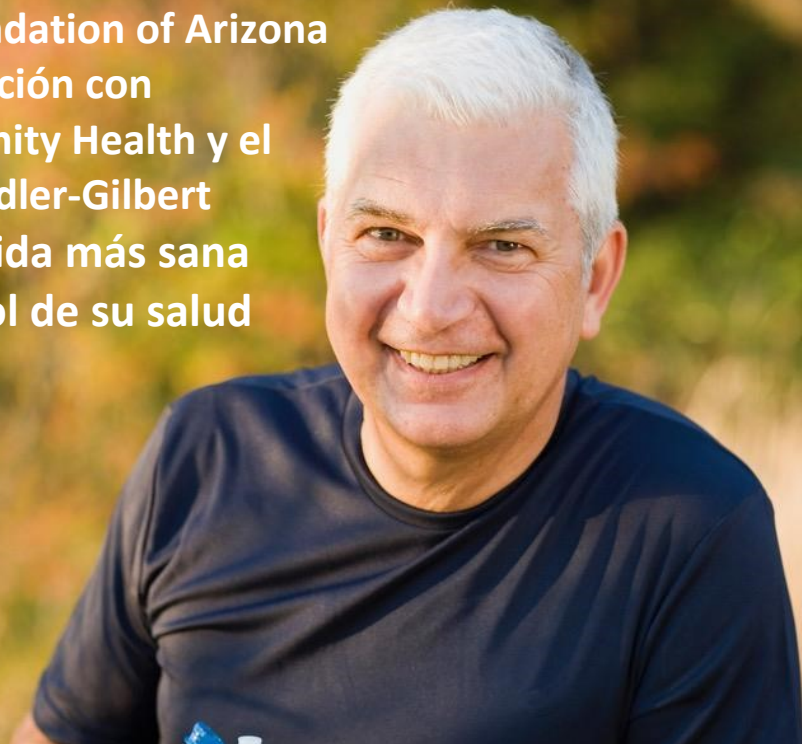


National Kidney Foundation of Arizona
en colaboración con
East Valley de Dignity Health y el
YMCA de Chandler-Gilbert
Presenta: Una vida más sana
Tomando control de su salud



¡Tome control de su enfermedad crónica y retome su vida!

Talleres **GRATUITOS** de 7 semanas de duración para adultos con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), diabetes, presión arterial alta, O **CUALQUIER** otra enfermedad crónica. También son idóneos para cuidadores, familiares y **CUALQUIER** persona interesada en mejorar su salud general y bienestar.

El control de una enfermedad crónica puede ser complejo y en ocasiones frustrante. ¡Permítanos ayudarlo!

Una vida más sana es un taller diseñado para **INSPIRARLO** a convertirse en su propio supervisor. Le damos las herramientas que necesita para mejorar su salud y su calidad de vida.

Qué aprenderá:

- Ejercicios y nutrición.
- Técnicas de relajación.
- Uso de los medicamentos.
- Control del dolor y del cansancio.
- Lidiar con emociones negativas.
- Técnicas para un sueño relajante.
- Tomar decisiones informadas.
- Mejorar la comunicación.
- Capacidad de decisión.
- Controlar los síntomas.
- Establecer metas semanales.
- Mejora de la respiración.

El taller "Tomando control de su salud", ¡ya llega al YMCA de Chandler-Gilbert!

1655 W Frye Rd., Chandler, AZ 85224

PARA INSCRIBIRSE: inscríbese en persona a este taller **GRATUITO** durante el evento organizado para evaluaciones de salud, este 26 de agosto en el YMCA de **Chandler-Gilbert**. Para realizar preguntas u obtener más información, póngase en contacto con Gracie Bautista al **602.840.1644** o por correo electrónico a: gbautista@azkidney.org.

7 sábados, del 16 de septiembre de 2017 al 28 de octubre de 2017, de 9:30 a. m. a 12:00 p. m.

Las sesiones son de 2 horas y media y se realizan una vez a la semana. La primera semana o "Sesión cero" del **16 de septiembre** tiene una hora de duración, donde aprenderá acerca del programa, conocerá a los demás participantes y llenará documentos.

¡Inscríbese con tiempo! ¡Capacidad limitada! Clase con capacidad para 10 a 20 participantes.

Se requiere un mínimo de 10 participantes.

Se servirán refrescos, además, todos los participantes que completen estas sesiones recibirán lo siguiente:

- Un certificado de finalización.
- El libro "Living a Healthy Life with Chronic Conditions" (*Tomando control de su salud*).