



BREATHE
CALIFORNIA
of Los Angeles County®

Tomando Control de Su Salud



Clase sobre el manejo personal de enfermedades crónicas

Si usted tiene asma, enfisema, bronquitis, colesterol alto, alta presión, enfermedades del corazón ¡esta clase es para usted!

La clase se llevará a cabo los miércoles en el mes de:

Agosto 23, 30

Septiembre 6, 13, 20, 27

Horario:

9:00 a.m. - 11:30 a.m.

Localizado en:

Southeast-Rio Vista YMCA
4801 East 58th St.,
Maywood, CA 90270

¡La clase es gratis!

Para más información sobre como registrarse,
llame al (323) 588-2256

Usted podrá aprender lo siguiente:

- Tener una comunicación más efectiva con los proveedores de salud
- Reducir la fatiga, el dolor y el estrés
- Manejar la depresión, el enojo, el miedo y la frustración
- Desarrollar un programa de ejercicios
- Tomar sus medicamentos adecuadamente
- Mejorar su alimentación



Tomando Control de su Salud ©/2006, La Junta Directiva, Leland Stanford Junior University. Derechos reservados. Este programa sólo puede ser usado o reproducido por organizaciones autorizadas por la Universidad de Stanford. Tomando Control de su Salud es ofrecido a través del Health Innovation Program, un Departamento de Partners in Care Foundation. Partners in Care Foundation es el Centro de Asistencia Técnico estatal para el Departamento del Envejecimiento y Salud Pública de California, proporcionando apoyo técnico continuo a las organizaciones que ofrecen Tomando Control de su Salud.

Fundado por la Administración del Envejecimiento y el Departamento del Envejecimiento de California a través de Fondos de Prevención de Salud Pública 2012.

White Memorial Medical Center

Pronto seremos:

