

¡TOMA CONTROL DE TU SALUD!

Tomando Control de tu Salud es un programa educativo que ofrece herramientas a personas con enfermedades crónicas y sus familias para entender y manejar la condición. El programa se ofrece de manera grupal en reuniones de 2.5 horas, una vez por semana, durante seis semanas.

¿SABÍAS QUÉ?

- En Puerto Rico, desde el 2022, más de 2,000 personas se han beneficiado del programa, aumentando su conocimiento y confianza en el manejo de su condición de salud.
- Las enfermedades crónicas más comunes de los participantes son: artritis, hipertensión y diabetes.

EL PROGRAMA SE ENFOCA EN:

- ✓ Nutrición saludable
- ✓ Actividad física
- ✓ Descanso adecuado
- ✓ Desarrollo de planes de acción
- ✓ Manejo de emociones difíciles
- ✓ Uso correcto de medicamentos
- ✓ Comunicación efectiva con médicos

¡PARTICIPA EN NUESTROS TALLERES!

Contacto

envejecimiento.saludable@salud.pr.gov

787-765-2929, ext. 4538, 4105

Subvencionado por el Preventive Health and Health Services Block Grant (2025) bajo el Award No. 1 NB01PW000106-01-00



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO

