

# CAPACITACIÓN

## ¡Toma control de tu salud!

**Tomando Control de tu Salud** es un programa educativo, basado en evidencia que ofrece herramientas a personas con enfermedades crónicas y sus familias para entender y manejar la condición. La capacitación consiste de 4 días de formación, en sesiones de 7 horas, en grupos de 10 a 16 participantes. La misma va dirigida a desarrollar líderes que implementarán el taller en la comunidad.

### ¿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