

PROGRAMA

# TOMANDO CONTROL DE SU SALUD

Departamento de Salud



El **Programa Tomando Control de su Salud** es una iniciativa basada en evidencia, con el fin de promover estilos de vida saludables en la población de **personas con enfermedades crónicas**, fortaleciendo su apoderamiento, independencia y las herramientas de auto-manejo exitoso para cultivar comunidades más felices y saludables.

El programa se compone de **6 talleres** que se ofrecen durante 6 semanas consecutivas. El siguiente reporte presenta los resultados del programa que iniciaron entre el periodo de **febrero a agosto 2022**.

## IMPLEMENTACIÓN

**227** 

**Participantes**

Personas participaron del programa

**212** 

**Retención**

Participantes completaron 4-6 sesiones del programa (93%)

**15** 

**implementaciones**

del programa

**12** 

**Entidades**

se implementó el programa

**Municipio** donde se implementó el programa (9)



## PERFIL DEL PARTICIPANTE

**90%**   
**Mujeres** (169)

**72**   
**Años**  
Mediana de edad  
• 43 a 91 años

**49%**   
**Escuela Superior**  
o menos (91)

**27%**   
**Viudo(a)** (51)  
• 27% soltero (50)

**75%**   
**Retirados** (141)

**73%**   
**Reside en su casa**  
(136)

**61%**   
**Vive solo** (114)

**49%**   
Tienen  
**Medicare** (91)

**84%**   
Participante con  
**Enfermedad Crónica**

## CONDICIONES DE SALUD

**53%**   
Tienen diagnóstico de  
**Hipertensión** (100)

**44%**   
Tienen diagnóstico de  
**Artritis** (82)

**44%**   
Tienen diagnóstico de  
**Diabetes** (82)

**36%**   
Tienen diagnóstico de  
**Colesterol Elevado** (68)

**23%**   
Tienen diagnóstico de  
**Asma** (43)

## RESULTADOS

**25%**



Aumentó el consumo de **frutas**

- 42% consume frutas de 1-3 días

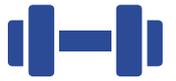
**22%**



Aumentó el consumo de **vegetales**

- 55% consume vegetales de 1-3 días

**39%**



Aumentó la **actividad física**

- 44% realiza actividad de 1-3 días

**98%**



No consumen **tabaco**

**42%**



Aumentó la confianza de **manejar su condición**

- 60% indicaron tener buena confianza

**15%**



Perciben que mejoró su **estatus de salud**

- 72% indicaron tener una buena salud

**85%**



No visitó **sala de emergencia**

\*últimas 6 semanas

**65%**



Visitó a su **médico generalista**

\*últimas 6 semanas

**87%**



**Muy satisfechos** con el programa

**Su salud es importante!**

Toma el control



### CONTACTO

- [automanejo@salud.pr.gov](mailto:automanejo@salud.pr.gov)
- 787-765-2929 EXT. 4125
- [www.salud.pr.gov](http://www.salud.pr.gov)

### CITA SUGERIDA

Díaz, R., Felici, M., Encarnación, O. (Dic 2022)  
Resultados del Programa Tomando Control de su Salud. Secretaría Auxiliar de Salud Familiar Servicios Integrados y Promoción de la Salud, Departamento de Salud de Puerto Rico.

DEPARTAMENTO DE **SALUD**



A photograph of a group of people in a room, possibly a community center or a waiting area. Some people are wearing face masks. The image is overlaid with a blue tint and a large green quote graphic. The quote is in white text. The background shows a room with a tiled floor, a large pillar, and windows. An 'EXIT' sign is visible above a doorway in the background.

Este programa para mí fue de gran ayuda en mi vida, ya no pienso igual, estoy tomando control de mi salud y le doy gracias a todo el personal por toda su atención y comprensión hacia mi persona.

**PARTICIPANTE**  
2022