

# Tomando Control de su Salud (CDSMP en español)



UTAH DEPARTMENT OF  
**HEALTH**  
[www.livingwell.utah.gov](http://www.livingwell.utah.gov)

## DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Tomando Control de su Salud es un Programa de Manejo Personal de Condiciones Crónicas para personas con condiciones crónicas del salud, se enseña completamente en Español. Este taller motiva los participantes hispanohablantes a ser más activos en sus salud. Los participantes aprenderán estrategias para manejar cualquier afección crónica. Este programa aborda los síntomas y preocupaciones comunes de todos los tipos de condiciones crónicas. Las miembros familias, traductores, y las otras que apoyan a hispanohablantes con afecciones crónicas, también son bienvenidas.

## BENEFICIOS DEL PROGRAMA

Las personas que han completado un taller demuestran:

- Aumento en el ejercicio
- Aumento de la capacidad para participar en las actividades sociales y del hogar
- Menos depresión, miedo, frustración, y inquietud sobre sus salud
- Reducción de los síntomas negativos, como el dolor
- Mayor confianza en su capacidad para manejar su condición
- Disminución de las visitas al Departamento de emergencias y hospitalizaciones

## ESTE TALLER OFRECERÁ:

Los talleres son impartidos por dos instructores hispanohablantes, y se reúnen una vez a la semana durante seis semanas. Cada clase tiene dos horas y media de duración. Este taller abarca los siguientes temas:

- Manejo del dolor y fatiga
- Cómo hacer un plan de acción para establecer y lograr metas alcanzables
- La resolución de problemas
- Cómo lidiar con emociones difíciles
- Actividad física y ejercicio
- Alimentación saludable
- La habilidad de comunicación
- Trabajar con su profesional de la salud

## RECURSOS

Ver [www.livingwell.utah.gov](http://www.livingwell.utah.gov) para más información.

## PARA MÁS INFORMACIÓN

[livingwell@utah.gov](mailto:livingwell@utah.gov)

1-888-222-2542

## ¿POR QUÉ ESTÁ IMPORTANTE?

- Después de sólo cuatro meses, los participantes informaron un mejor estado de salud y menos visitas a la sala de emergencias.<sup>2</sup>
- Siete de las diez principales causas de muerte en los Estados Unidos son causadas por enfermedades crónicas.<sup>1</sup>
- El 17% de los adultos de Utah reportan tener dos or más afecciones crónicas.<sup>3</sup>

## LAS FUENTES

1. Centers for Disease Control and Prevention. Death and Mortality. NCHS FastStats Web site. <http://www.cdc.gov/nchs/fastats/deaths.htm>
2. Self-Management Resource Center Website. [www.selfmanagementresource.com/programs/small-group-spanish/](http://www.selfmanagementresource.com/programs/small-group-spanish/)
3. Utah BRFSS 2014
4. Utah All Payer Claims Database, 2010

## INFORMATION

[www.livingwell.utah.gov](http://www.livingwell.utah.gov)

[livingwell@utah.gov](mailto:livingwell@utah.gov)

1-888-222-2542

Page 28