



## Iowa *Healthy Links*

### Tomando Control de su Salud

Programa Tomando Control de su Salud (Spanish Chronic Disease Self- Management Program)

Tomando es la version en español de Iowa Healthy links-Chronic Disease Self-Management program. Los temas que se cubren en el taller son similares a los de la versión en ingles, solo que son presentados en formas culturalmente apropiadas para Latinos. Todos los talleres son en español, sin intérprete.

Participantes a este taller son personas con diferentes problemas crónicos de salud. Los talleres son enseñados por 2 líderes que han sido entrenados para este taller; uno o ambos con alguna enfermedad crónica. El taller es una vez en la semana por seis semanas y cada sesión tiene una duración de dos horas y media.

Cada participante recibe el libro, *Tomando Control de su Salud: Una guía para el manejo para las enfermedades del corazón, diabetes, asma, bronquitis, enfisema y otros problemas crónicos*, como también un cd o casete de relajación, *Casete de Relajación y Hagamos ejercicio!* Todos los materiales son en español.

El taller es un proceso en el cual es enseñado para ser efectivo. Las clases son altamente participativas, el apoyo mutuo y la confianza construida en sí mismos hace que los participantes manejen su salud, se mantengan activos y satisfechos con su vida.

