



Polk County Health Department

1907 Carpenter Ave
Des Moines, IA, 50314

515-286-3798
www.polkcountyiowa.gov



Siéntase mejor.

Tome control.

**Haga las cosas que desea
hacer.**

**Averigüe más acerca de los
Talleres “Tomando Control de
su Salud”.**



**Devuélvale la “vida”
a su vida**

**Iowa Healthy Links
www.IowaHealthyLinks.org**

©The Iowa Department on Aging and the
Iowa Department of Public Health.
All rights reserved.

**Devuélvale
la “vida” a
su vida**



**Iowa Healthy Links
Tomando Control de su Salud**


**Devuélvala la “vida” a su vida.
Considere el Taller “Tomando
Control de su Salud”.**


¿Es Ud. un adulto con un problema de salud crónico?


Conseguirá el apoyo que necesita, encontrará maneras de manejar el dolor y la fatiga, descubrirá mejores opciones de nutrición y ejercicio, se enterará de nuevos tratamientos y aprenderá mejores maneras de hablar con su médico y su familia acerca de su salud.

Si sufre usted enfermedades como diabetes, artritis, presión arterial alta, enfermedades cardíacas, dolor crónico, ansiedad, el Taller Tomando Control de su Salud puede ayudarle a tomar las riendas de su vida.

**Inscríbase ahora.
Las inscripciones son limitadas.**

 Inscríbase al Taller Iowa *Healthy Links* Tomando Control de su Salud, este taller tiene una duración de 2 horas y media, se lleva a cabo cada semana durante seis semanas.

 Aprenda de líderes voluntarios quienes también padecen problemas de salud.

 Establezca sus propias metas y realice un plan gradual para mejorar su salud... y su vida.



**Para inscribirse u obtener más información, llame al:
Polk County Health Department
515-323-5227**



“Ahora tengo más energía de la que he tenido en años. Estoy más tranquilo y tengo más confianza en mi salud”.



“Gracias a los talleres, he tomado de nuevo las riendas de mi vida y me siento de maravilla. Ojalá hubiera hecho esto antes”.