

Living Well Rhode Island



Talleres Gratuitos Para Controlar Enfermedades Crónicas

- ▶ Maneje los síntomas y las medicinas
- ▶ Comuníquese con su familia y médicos
- ▶ Trabaje con un equipo de cuidados de la salud
- ▶ Resuelva los problemas en forma efectiva
- ▶ Relájese
- ▶ Controle las emociones difíciles
- ▶ Aliméntese bien
- ▶ Ejercítese de forma segura
- ▶ Planee metas para mejorar su salud y su estilo de vida

Un taller de seis semanas para personas que padecen de condiciones crónicas, incluidas pero no limitadas a Asma, Artritis, Cáncer, Enfermedad Crónica de Obstrucción Pulmonar, Dolor Crónico, Diabetes y Enfermedades de Corazón.



Para más información, llame a la
Línea de Información del Departamento
de Salud al **401-222-5960** /RI Relay 711



Descargue el lector de Código QR y escanee con su teléfono celular para más información.

Cualquier persona mayor de 18 años que padezca de una condición crónica y las personas que cuiden de ella, se beneficiarían de estos talleres. Living Well Rhode Island es un programa para el auto-control de enfermedades crónicas, basado en evidencias estudiadas por la Universidad de Stanford.

www.health.ri.gov