



Yuma County Public Health Services District

Annette Perez

(928) 317-4580

annette.perez@yumacountyaz.gov

Regional Center for Border Health

Alex Valenzuela

(928) 627-9222

avalenzuela@rcfbh.org



Siéntase mejor.

Tome control.

**Haga las cosas que desea
hacer.**

..... Y mucho más

**Averigüe más acerca de los
Talleres**

Tomando Control de Su Salud

Sunset Community Health Center

Hilda Juarez

928-785-3256

hjuarez@sunset-chc.org

WACOG Area Agency on Aging

Jacqueline Romero

(928) 217-7158

jacquelin@wacog.com



**Devuélvase
la “vida” a
su vida**



**Tomando Control de Su
Salud**

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

¿Es Ud. un adulto de 18 años o más con un problema de salud en curso?

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.

Inscríbese ahora.
Cupo limitado.

 Inscríbese al Taller **Tomando Control de Su Salud**. Cada clase es 2 horas y media de duración, tiene lugar cada semana durante seis semanas, y es gratuito.

 Impartido por líderes entrenados en como manejar enfermedades Crónicas.

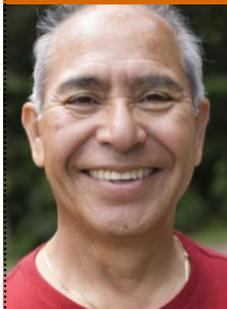
 Establezca sus propias metas y realice un plan gradual para mejorar su salud... y su vida.

“En sólo unas pocas semanas, volví a sentirme mejor... y volví a ser el tipo de persona que me gusta ser”.



Para inscribirse u obtener más información, llame al:

Regional Center for Border Health (928) 627-9222
Sunset Community Health Center (928) 344-5112
WACOG Area Agency On Aging (928) 217-7158
Yuma County Public Health Services (928) 317-4580 ext. 1663



“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”.