

Tomando Control de Su Salud



*Clases GRATIS, una vez a la semana por 6 semanas.
Para personas con enfermedades crónicas.*

Cada clase es de 2 horas y media y usted aprenderá cómo:

- Manejar los síntomas de condiciones crónicas
- Controlar sus medicamentos
- Colaborar mejor con su médico
- Establecer metas semanales
- Resolver problemas con eficacia
- Cómo relajarse y manejar emociones

¡Amigos y familiares pueden asistir!



Para localizar un taller cerca de usted, llame al:

1-888-222-2542

www.health.utah.gov/arthritis

