



Programas de Educación para el Manejo Personal de Enfermedades Crónicas



¡Aprenda técnicas nuevas que le ayudarán a sentirse mejor!

Los **Programas de Educación para el Manejo Personal de Enfermedades Crónicas (CDSMEP)** son una colección de programas diseñados para adultos de todas las edades. Los programas gratuitos son para personas con discapacidades y/o con una o más condiciones crónicas de salud. Estas condiciones pueden incluir artritis, dolor crónico, asma, cáncer, VIH, diabetes, alta presión de la sangre o enfermedades cardíacas.

¿Cuáles son los programas disponibles?

- **Tomando Control de su Salud**
Para aquellos adultos que tienen una o más condiciones crónicas de salud
- **Programa de Manejo Personal de la Diabetes**
Para adultos con diabetes tipo 2
- **Cáncer: Triunfando y Sobreviviendo**
Para adultos con cáncer o cáncer en estado de remisión
- **Programa de Manejo Personal del Dolor Crónico**
Para adultos viviendo con dolor crónico
- **Programa de Manejo Personal del VIH**
Para adultos viviendo con VIH

Todos estos programas son gratis.

¿En qué consisten estos programas?

Cada programa es dirigido por dos personas, al menos una de las cuales vive con una condición crónica de salud. Los programas se ofrecen en lugares comunitarios como iglesias, hospitales, centros para ancianos y lugares de empleo. Los participantes atienden sesiones de 2 horas y media una vez por semana a lo largo de seis semanas. Las sesiones incluyen mucha participación, desarrollando técnicas, dando apoyo, y aumentando la confianza y capacidad en el manejo de su propia salud.

¿Por qué es importante aprender a manejar su propia salud?

Una investigación nacional del **CDSMP** en el 2013, la cual incluyó información de Nuevo México, comprobó que muchos de los participantes mejoraron su salud y calidad de vida. Se incluye lo siguiente:



Mejor Salud

- Mejor calidad de vida
- Menos depresión
- Vidas más activas
- Menos días enfermos



Mejor Cuidado

- Mejor comunicación con sus médicos.
- Mejor adherencia al tomar sus medicinas
- Mejor educación sobre su salud



Disminución en Gastos de Salud

- Ahorros de \$714 por persona relacionados a menos visitas de urgencia a hospitales
- Alcanzando 10% de la población de los EE.UU. que tiene una o más condiciones crónicas de salud, es posible ahorrar hasta \$6.6 billones en cuidado médico

¿Cuáles son los beneficios de participar?

- Recibir consejos, aprender cómo realizar metas, y aprender cómo solucionar problemas.
- Realizar un plan de acción
- Manejar sus medicamentos
- Manejo de peso
- Manejo de la depresión
- Prevención de caídas
- Cómo leer información nutricional
- Técnicas de relajación y buen dormir
- Introducción a la actividad física y ejercicio
- Aprender cómo prevenir complicaciones
- Aprender cómo prevenir que se le baje el azúcar en la sangre
- Estrategias para días de enfermedad
- Manejo del dolor y cansancio
- Técnicas de comunicación y aprender cómo manejar el equipo de su atención médica
- Ayuda en cómo tomar decisiones sobre su tratamiento

Acerca de Caminos de Salud NM: Técnicas para Vivir Mejor

CDSMEP representa varios de los programas ofrecidos por **Caminos de Salud NM**. Todos estos programas están diseñados para ayudar a adultos a desarrollar confianza y aprender las técnicas necesarias para prevenir y manejar condiciones crónicas de salud, incluso la prevención de caídas. Se ha comprobado que estos programas funcionan y mejoran la calidad de vida. **Caminos de Salud NM** es parte del **Departamento de Salud de Nuevo México**.

Participe, aprenda y tome control.

Llame a **Caminos de Salud NM**
(505) 850-0176 o **(575) 703-2343**

Comentarios de Participantes ...

CDSMP
Participantes

“Me gustó la manera que explicaron todo para que pudiéramos entender los beneficios en nuestra salud.”

“Mi tema favorito fue cómo utilizar las herramientas que nos facilitaron.”

“Me gustó mucho la participación de los alumnos.”

“Me gustó todo el programa.”

“Mi tema favorito fue cómo identificar los problemas para poder resolverlos.”

“Me gustó la forma cómo nos explicaron la clase y también cuando hicimos ejercicios.”