



## Programas de Autogestión de Enfermedades Crónicas

Estos programas surgen de la colaboración entre el Departamento de Salud del condado de Howard, la Oficina para el Envejecimiento y la Independencia del condado de Howard y el Centro médico Johns Hopkins del condado de Howard.

### Talleres de autogestión de enfermedades crónicas

Clases de 6 semanas para ayudar a aprender a controlar las enfermedades crónicas (problemas médicos que perdurarán por un tiempo prolongado).

### Talleres de autogestión de la diabetes

Clases de 6 semanas para ayudar a controlar la diabetes y aprender a reducir los problemas asociados con la diabetes.

### Programa de Ambasadores de Corazón Saludable (HHA, en inglés)

Programa de 4 meses que ofrece autocontrol y educación sobre el estilo de vida y nutrición para ayudar a los adultos a controlar la presión arterial alta. Talleres comunitarios que se llevan a cabo cada dos semanas *solo en inglés*.

### Grupos de apoyo para el cáncer

Reuniones semanales y/o mensuales para ofrecer apoyo, motivación y consuelo a quienes han superado el cáncer.

#### Howard County LHIC

Local Health Improvement Coalition



Visite [www.FindHCResources.org](http://www.FindHCResources.org) o utilice la cámara de su teléfono móvil y escanee el código QR para encontrar más programas.

