

Para publicación inmediata  
05 de enero 2011

Contacto: Chris J. Minnick  
Celular: 575-649-0754

### **El Departamento de Salud presenta unos nuevos talleres de educación sobre las enfermedades crónicas**

(Las Cruces) - El Programa de Artritis del Departamento de Salud Nuevo México ha puesto en marcha una nueva serie de talleres comunitarios en cinco condados para ayudar a las personas con enfermedades crónicas como la diabetes, la artritis, el asma y las enfermedades del corazón. Los talleres son gratuitos y abiertos al público.

El Departamento de Salud está ofreciendo el programa Administre sus Enfermedades Crónicas (MyCD por sus siglas en inglés) en los condados de Bernalillo, Doña Ana, Sierra, Curry y Chávez. El programa MyCD fue desarrollado por la Universidad de Stanford y une a las personas con enfermedades crónicas, a sus familiares y a las personas que los cuidan en un grupo local para aprender maneras más saludables de vivir, de ganar confianza y motivación para manejar su salud y para que se sienten más positivos sobre la vida.

"Estamos entusiasmados al ofrecer este programa de superación a Nuevo México," dijo Christopher Lucero, gerente del Programa de Artritis del Departamento de Salud. "Nuestros ciudadanos mayores quieren estar armados con herramientas que puedan utilizar para vivir una vida mejor y este programa les proporciona estas habilidades para usarlas toda la vida."

Los talleres MyCD son altamente interactivos y proporcionan las herramientas necesarias para controlar los síntomas, para trabajar con los profesionales de la salud, para establecer metas semanales para cambiar la conducta, para resolver problemas, utilizar técnicas de relajación, manejar emociones difíciles, comer bien y hacer ejercicio de forma segura y sencilla. El taller está diseñado para apoyar y mejorar el conocimiento de las personas acerca de sus enfermedades. Las personas interesadas en asistir a un taller en 2011 o en aprender más sobre el programa pueden llamar al Programa de la Artritis al (505) 841-5819. Para obtener más información sobre el Programa MyCD pueden ir a Internet a [www.arthritisnm.org](http://www.arthritisnm.org)

Varias organizaciones asociadas con el Programa de Artritis del Departamento de Salud se han asociado para ayudar a los adultos mayores a mantener una vida activa y plena, incluyendo el Departamento de Servicios para los Adultos Mayores y para los Servicios a Largo Plazo, el Centro de Educación sobre la Salud del Área del Sur en la Universidad del Estado de Nuevo México, el programa Montañas del Norte, Centro de Educación de la Salud, en el Colegio Comunitario de Los Lunas, y la Ciudad de Albuquerque Departamento de Asuntos de Adultos Mayores.

La financiación de los talleres MyCD forman parte de una beca de estímulo de \$252,583 dólares de la Administración de EE.UU. sobre el Envejecimiento, disponible a través de la Ley de Recuperación y Reinversión Americana de 2009.

###