



## 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 durante seis semanas para ayudar a las personas a aprender a controlar su enfermedad crónica (problemas médicos que perdurarán por un tiempo prolongado)

### Talleres de autogestión de la diabetes

Clases durante seis semanas para ayuda a controlar la diabetes y aprender a afrontar los síntomas

### Clases para el cesación de tabaquismo

Clases semanales individuales y grupales para ayuda a las personas que quieren dejar de fumar. Abiertas a cualquier persona que viva, trabaje o estudie en el condado de Howard.

### Grupos de apoyo para el cáncer

Reuniones semanales y 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) utilice la cámara de su teléfono móvil y escanear el código QR para encontrar más programas.

