

El programa **Actívate Por Tu Salud** forma parte de la **Escuela Asturiana de Cuidados (EAC)** y desde este mes de febrero será un recurso a disposición de la ciudadanía del Principado de Asturias ofertado por la Dirección General de Cuidados, Humanización y Atención Sociosanitaria.

Actívate Por Tu Salud es un programa de talleres o cursos prácticos cuyo objetivo es aprender **AUTOCUIDADOS**, para que las personas con enfermedades crónicas y las personas encargadas de su cuidado, conozcan cómo les afecta su enfermedad y qué hábitos o conductas influyen en ella. El objetivo final es que las personas que realizan el taller mejoren su calidad de vida y su nivel de salud.



La metodología de este programa es la misma que el programa presencial **Paciente Activo** que se desarrolla en nuestra comunidad desde el año 2015. El próximo mes de febrero se iniciará el formato online Actívate Por Tu Salud. Durante seis semanas la plataforma formativa estará disponible 24 horas al día, 7 días a la semana. Los participantes serán libres de identificarse o permanecer en el anonimato a través de un alias. Tendrán como referentes a dos facilitadoras/es o monitoras/es que coordinan la plataforma, y les acompañarán, para adquirir los aprendizajes necesarios.

Los talleres se organizan con grupos de 20 personas y son totalmente gratuitos.

En cada sesión se desarrollan entre 5 y 6 actividades, con un contenido muy variado.

- Técnicas para tratar problemas como la frustración, la tristeza, la fatiga, el dolor y el aislamiento que frecuentemente acompañan a la enfermedad crónica.
- Ejercicio físico.
- Uso adecuado de medicamentos.
- Comunicación efectiva.

- Alimentación saludable.
- Medios para valorar nuevos tratamientos.
- Habilidades para resolver problemas, tomar decisiones y hacer planes de acción.
- Desarrollo del pensamiento positivo.
- Técnicas de relajación.



Muchas gracias por su interés

*Dirección General de Cuidados, Humanización y Atención Sociosanitaria.
Consejería de Salud de Asturias.*