

## ¿Qué es una enfermedad crónica?

**Enfermedad Crónica es aquella que:**

- 1) Es a largo plazo (toma bastante tiempo en aparecer)
- 2) Es difícil de curar, pero se puede controlar.
- 3) Puede ser prevenida

**Nuestro programa cubre las siguientes enfermedades crónicas:**

- 1) Enfermedad Cardiovascular (*del corazón*)
- 2) Enfermedad Respiratoria crónica
- 3) Diabetes
- 4) Enfermedad Renal crónica (*del riñón*)

## ¿Para quién son estas sesiones?

Las sesiones son para usted y los miembros de su comunidad. Nuestros Promotores de la Salud conducen sesiones para las siguientes comunidades: (en el idioma de c/ comunidad)

- Árabe
- Bosnia
- Filipina
- Griega
- Hindu
- Samoa
- Hispanohablante
- Sudanesa
- Vietnamita

## ¿Por qué debería participar?

- Para mejorar su salud y su estilo de vida.
- Las sesiones y materiales son presentados y entregados en el idioma de su comunidad.
- Somos flexibles con el horario y lugar de las sesiones.
- Se sirven refrigerios saludables.

## Información de contacto

**Si usted está interesado(a) en participar en alguna de nuestras sesiones o desea información sobre nuestro programa por favor contactenos!**

Dirección: ECCQ House  
243 Boundary St  
West End, Brisbane

Correo: PO Box 5916  
West End  
Queensland 4101

Teléfono: (07) 3844 9166  
Pregunte por el Programa de  
Enfermedades Crónicas

Fax: (07) 3846 4453

Email: [chronicdisease@eccq.com](mailto:chronicdisease@eccq.com).

Website: [www.eccq.com.au](http://www.eccq.com.au)

Todas las sesiones son una vez por semana hasta por 5 semanas. Venga a todas las sesiones o sólo a las que le interesen.

# Enfermedad Crónica

## Programa para las Comunidades Etnicas

**GRATIS** sesiones educativas para mejorar su salud. Disponibles para usted y su comunidad

## Spanish



Ethnic Communities  
Council of Queensland



Queensland  
Government  
Queensland Health

## ¿Qué sesiones están disponibles?

**PROGRAMA 1:** Sesiones de Nutrición y Alimentación Saludable diseñadas de acuerdo a su comunidad.

**PROGRAMA 2:** Sesiones Educativas sobre Enfermedades Crónicas

**PROGRAMA 3:** Sesiones de Actividades Físicas

### PROGRAMA 1

## Sesiones de Nutrición y Alimentación Saludable

### Las sesiones incluyen:

- Como escoger alimentos saludables
- Modificación de recetas y demostración de cocina saludable.
- Comida saludable para llevar y opciones para la lonchera.
- Nutrición básica para niños, adultos y adultos mayores.
- Entendiendo nuestras comidas tradicionales.
- Introducción a la comida Australiana.



Participantes que completaron todas las sesiones en Acacia Ridge

### PROGRAMA 2

## Sesiones Educativas sobre Enfermedades Crónicas

### Las sesiones incluyen:

**Formas de prevenir y mejorar el manejo de las siguientes enfermedades crónicas:**

- **Enfermedades Cardiovasculares**
  - Ataque Cárdiaco
  - Angina
  - Paro Cárdiaco
  - Infarto
  - Presión Sanguínea alta
- **Enfermedades Respiratorias crónicas**
  - Asma
  - Enfisema
  - Bronquitis
- **Diabetes**
  - Tipo 1
  - Tipo 2
  - Gestacional (durante el embarazo)
- **Enfermedades Renales crónicas**

### PROGRAMA 3

## Sesiones de Actividades Físicas

### Las sesiones incluyen:

- ¿Qué es la actividad física?
- ¿Cuáles son los diferentes tipos de actividad física?
- ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?
- ¿Cómo ayuda la actividad física a prevenir las enfermedades crónicas?



Grupo realizando una sesión de actividad física

- Los promotores de la salud trabajarán con nuestros socios para proveer de actividades físicas a usted y su comunidad.
- Sesiones individuales o grupales.
- Ejemplos de actividades físicas disponibles son: tai chi, natación, caminata, ejercicios de estiramiento, etc.

¿Qué tipo de actividad física le gustaría practicar?