

# ¿Qué es Lifestyle Redesign®

Modificar el Estilo de Vida ?



Lifestyle Redesign® es el proceso de incorporar hábitos saludables a su vida diaria.

Después de sufrir una enfermedad o lesión, puede que usted necesite crear nuevas rutinas para ayudar a que viva una vida saludable todos los días.

Los hábitos saludables pueden incluir una alimentación saludable, hacer ejercicio de manera segura, controlar el estrés y muchas otras cosas más.

## Cómo inscribirse:

- Pida a su médico que lo remita
- Tenga transporte confiable
- Comprométase al programa por 12 semanas



Para más información por favor comuníquese con : Terapia Ocupacional  
Servicios para Pacientes Externos  
Edificio para Pacientes Externos (OPB)  
Teléfono (562) 385-6847  
email: [lifestyle@rancho.org](mailto:lifestyle@rancho.org)

**Rancho Los Amigos National  
Rehabilitation Center**  
7601 Imperial Highway  
Downey, CA 90242

Si tiene sospechas de fraude o delito por parte de un empleado del Condado, por favor repórtelo a la línea directa antifraude del Condado al (800) 544-6861 o [www.lacountyfraud.org](http://www.lacountyfraud.org). Puede mantenerse anónimo.

## Hábitos Saludables para Todos los Días



Terapia Ocupacional  
*Basado en*

# Lifestyle Redesign®

Modificar el Estilo de Vida



**RANCHO LOS AMIGOS**  
NATIONAL REHABILITATION CENTER



## Lo que usted hará:

Mirará las cosas que hace en su vida diaria.

\*

Establecerá metas para incorporar hábitos saludables y actividades alegres en su vida diaria.

\*

Practicará nuevos hábitos y aprenderá a enfrentar cualquier reto.

\*

Participará en terapia en grupo e individual.

## Nuestros Programas:

### ATAQUE CEREBRAL

- Tratar y prevenir el ataque cerebral
- Participar en actividades físicas
- Aprender sobre temas como medicamentos y el estrés

### DOLOR CRONICO

- Aprender sobre el ciclo de dolor
- Aprender técnicas para la reducción del dolor
- Practicar la conservación de energía
- Participar en actividades significativas

### DIABETES

- Aprender sobre la diabetes y como controlarla
- Elegir alimentos más saludables
- Participar en actividades físicas
- Controlar el azúcar en la sangre

### LESION DE MEDULA ESPINAL

- Vivir una vida larga y saludable
- Aprender sobre temas como prevención de úlceras por presión, la pérdida ósea y la diabetes
- Participar en actividades físicas

### ARTRITIS

- Controlar el dolor y la fatiga
- Participar en actividades físicas de manera segura
- Aprender a proteger las articulaciones y conservar la energía
- Aprender de recursos y equipo adaptivo

## Nuestros Programas (Continuación)

### EPILEPSIA

- Vivir seguramente y con independencia
- Crear un balance en su vida diaria
- Explorar actividades productivas

### REHABILITACION CARDIACA

- Incorporar simplificación del trabajo y relajación en las actividades diarias
- Elegir alimentos más saludables
- Aprender los síntomas de angustia cardíaca

### CONTROL DEL PESO

- Elegir alimentos más saludable
- Aprender sobre temas como la reducción de estrés y el sueño
- Participar en actividades físicas

## Testimonios:

*“Me gusta el compañerismo, conocer nuevas personas y entendernos los unos a los otros. No es como otras clases a las que voy. Esta es la mejor porque en realidad nos divertimos y hacemos cosas como jugar boliche y cocinar” - Sal*

*“Hablamos sobre los ingredientes y las cosas que necesitamos para prepararnos antes de empezar a cocinar. Miramos tablas para ver que contienen los alimentos, cuánta grasa, sal y calorías. Fui a Burger King por unos folletos nutricionales y los compartí con mi familia”. - Leatrice*