

Su versión saludable

Su versión saludable es aquella en la que se siente bien con su salud y tiene acceso a recursos para administrar su vida para obtener los mejores resultados de salud.

Significa tomar decisiones intencionalmente porque usted entiende la información básica de salud para tomar decisiones informadas sobre su salud, por su cuenta y con su equipo de atención médica. Significa crear una tradición de buena salud para usted y su familia.

El Departamento de Salud del DC (DC Health) ha creado y diseñado este Diario de Salud para ayudarle a mejorar sus resultados

médicos y a comprender su salud personal. Este diario tiene información que es fácil de entender y puede ayudarle en su viaje hacia una mejor salud. Queremos que esté saludable. Queremos que entienda su salud para que usted y sus seres queridos puedan tener una mejor calidad de vida.

El Diario de Salud en su conjunto y sus capítulos están disponibles para su descarga.

