

Tome el control de su diabetes

Únase a un taller gratuito para el Programa de Manejo Personal de la Diabetes hoy mismo y aprenda cómo vivir mejor con la diabetes.



Bill de Blasio
Mayor

Donna Corrado, PhD
Commissioner



Llame
al 311 y
pregunte por
las clases sobre
la diabetes

Si usted o un ser querido tienen diabetes, el taller para el Programa de Manejo Personal de la Diabetes puede mejorar el tratamiento médico con estrategias exitosas de cuidado personal. Ofrecemos talleres en toda la ciudad; llame al 311 hoy mismo para preguntar dónde y cuándo puede asistir.



Bill de Blasio
Mayor

Donna Corrado, PhD
Commissioner

Controle su diabetes

Obtenga la ayuda que necesita para recuperar su vida.

El cuidado de la diabetes puede ser abrumador, pero por fortuna, usted tiene más control de lo que piensa.

Adopte un estilo de vida más activo en el tratamiento de su diabetes y aprenda cómo trabajar con su médico o asesor de diabetes para formular planes que le beneficien a usted. El Departamento para las Personas Mayores de la ciudad de Nueva York puede ayudarlo en cada paso del camino, con el Programa de Manejo Personal de la Diabetes (DSMP, por sus siglas en inglés) ofrecido en centros para personas mayores.

Las personas que han concluido el taller disfrutaron de una calidad de vida más alta, menos problemas de salud, un nivel equilibrado de azúcar en la sangre y una mayor independencia.

«Tengo presión alta, y necesitaba controlar mi dieta y mi peso. El Programa para el Programa de Manejo Personal de la Diabetes me ha ayudado mucho a disminuir la presión y a comer mejor. Ya me siento mejor en todos los aspectos».

—Shirley H.,
Williamsburg, Brooklyn

¿Qué es el Programa de Manejo Personal de la Diabetes?

Consiste de un taller para adultos de 60 años o mayores que son prediabéticos o que tienen diabetes de tipo 2. Únase a un grupo pequeño de adultos que enfrentan problemas y desafíos similares 2.5 horas por semana, durante seis semanas.

En los talleres, lo guiarán educadores de salud capacitados de la comunidad, y aprenderá sobre:

- manejo de estrés y depresión;
- programas de ejercicio y estado físico;
- nutrición y alimentación saludable;
- resolución de problemas y estrategias para establecer metas;
- trabajo eficaz con su equipo médico.



Llame
al 311 y
pregunte por
las clases sobre
la diabetes

Los talleres para el Programa de Manejo Personal de la Diabetes están disponibles en algunos centros para personas mayores de la ciudad de Nueva York.

Cambie su vida para lo mejor. Llame al 311 hoy mismo para preguntar dónde y cuándo se llevan a cabo los talleres.