

Aprenda cómo manejar su diabetes tipo 2



Lidiar con la diabetes tipo 2 puede ser difícil, pero usted no está solo/a. Infórmese sobre su diabetes y conozca a otras personas con diabetes uniéndose al programa en inglés de automanejo *Diabetes Self-Management Program* (DSMP). A través del programa, usted aprenderá estrategias para manejar su dieta y sus medicamentos y a incrementar su actividad física. Al menos un instructor que vive con diabetes conduce el DSMP, que está abierto a participantes que ya hayan cumplido los 18 años y tengan diabetes tipo 2.

Los temas incluyen:

- Resumen de la diabetes, incluido los riesgos de salud y cómo evitarlos
- Cómo tomar sus medicamentos
- Cómo preparar comidas saludables y deliciosas
- Cómo hablar con su médico sobre la diabetes
- Cómo aumentar su actividad física con ejercicios sencillos y divertidos
- Cómo lidiar con los síntomas, como cansancio, dolor o azúcar alta o baja en la sangre (hiperglucemia o hipoglucemia)
- Cómo manejar la depresión, el estrés, el enojo, el temor y la frustración

Inscríbese:

Si le interesa inscribirse en esta clase, hable con su proveedor.

Este programa en inglés se reúne una vez a la semana, durante seis semanas. Cada clase es de dos horas y media.

Las clases son gratis.