

Usted aumentará sus conocimientos sobre la diabetes y...



- Desarrollará habilidades para resolver problemas y afrontarlos
- Reducirá las complicaciones que podrían resultar de la diabetes
- Establecerá sus propios objetivos y hará un plan paso a paso para lograrlos
- Aprenderá cómo los cambios simples en la dieta y la actividad física pueden ayudarle a manejar su diabetes y sentirse mejor
- Aprenderá cómo comunicarse mejor con su médico



**Florida Department of Health
Hillsborough County**

Post Office Box 5135
Tampa, Florida 33675

Phone: (813) 559-4188

Fax: (813) 307-8094

hillsborough.floridahealth.gov



**Florida Department of Health
Hillsborough County**

PROGRAMA DE MANEJO PERSONAL DE LA DIABETES

**TOMAR EL CONTROL DE LA DIABETES
ESTÁ EN SUS MANOS!**



NO PERMITA QUE LA DIABETES LO CONTROLE... CONTROLE USTED SU DIABETES!

Este Programa es Efectivo!

- CADA CLASE PROPORCIONA HERRAMIENTAS VALIOSAS E INFORMACIÓN DISEÑADAS PARA AYUDARLE A TOMAR EL CONTROL DE SU DIABETES



- Los instructores son dietistas licenciados y expertos en salud y nutrición
- Reunión de grupos por una hora y media semanal durante 7 semanas
- En ubicaciones convenientes en todo el Condado de Hillsborough

TEMAS DE LA CLASE

- Reducción de riesgos
- Alimentación saludable
- Comer saludablemente Monitoreo
- Medicamentos
- Afrontamiento saludable y estar activo

ELIGIBILIDAD Y COSTO

- Las clases son **GRATUITAS**
- Abierto a adultos mayores de 18 años (un miembro de la familia o persona de apoyo puede acompañar al participante)
- Debe ser diagnosticado con diabetes
- Registración requerida para participar
- Por favor traiga una copia de los resultados de su examen de laboratorio de hemoglobina glicosilada (HbA1c) .

LLAME PARA MÁS INFORMACIÓN Y PARA INSCRIBIRSE EN UNA CLASE

(813) 559-4188

80%

DE LOS PARTICIPANTES VIERON UNA MEJORÍA PROMEDIO EN SU NIVEL DE GLUCOSA DESPUES DEL PROGRAMA.