

Programa de Manejo Personal de la Diabetes

Consejos para un estilo de vida saludable y para reducir el riesgo de complicaciones médicas



En seis sesiones de dos horas y media, aprenderá acerca de:

- Técnicas para lidiar con los síntomas de la diabetes, como fatiga, dolor, hiperglucemia / hipoglucemia, estrés, depresión, enojo, miedo y frustración.
- Ejercicio apropiado para mantener y mejorar la fortaleza y la resistencia
- Alimentación sana
- Uso de medicación
- Cómo interactuar mejor con los proveedores de atención médica

Únase a nosotros en esta clase de grupos pequeños, en su comunidad y con sus vecinos.

Para encontrar clases en su área, visite:

yourjuniper.org

o contáctenos en:

1.855.215.2174

info@yourjuniper.org



Juniper es una red estatal basada en su comunidad local para ayudarlo a vivir bien, ponerse en forma y prevenir caídas.

yourjuniper.org | Llamada gratis 1.855.215.2174



Esta clase es para usted si:

- Se le diagnosticó recientemente
- Tiene un mal control del azúcar en la sangre
- Tiene un porcentaje mayor de 7 de A1c
- Recientemente ha tenido complicaciones que requirieron hospitalización o ir a la sala de urgencia

La clase es una combinación de presentaciones, charlas y actividades con otras personas con experiencias similares a las suyas. Los participantes hacen planes de acción semanales, comparten experiencias y se ayudan mutuamente a resolver los problemas que encuentran al crear y llevar a cabo su plan.

Comentarios de los participantes:

“Esta clase es lo mejor que podía haber hecho para mí misma. La recomiendo entusiásticamente a otras personas con diabetes.”

“La clase de Vivir bien con diabetes fue la única clase que tuvo éxito. Me gustó porque era una clase pequeña y los participantes interactuaron y se apoyaron unos a otros.”

El programa, también llamado “Diabetes Self-Management Program”, fue creado por Stanford University y es gestionado por Self-Management Resource Center (SMRC).

