

Programa de Manejo Personal de la Diabetes

¡Es hora de tomar control de su diabetes!

Únase a este taller GRATIS de seis semanas para mejorar como usted maneja su salud y mantiene una vida activa mientras vive con su Diabetes o Pre---Diabetes.

Usted aprenderá:

- Técnicas para tratar los síntomas de la diabetes, fatiga, dolor, hipo/hiperglucemia, estrés y problemas emocionales como la depresión, enfado, miedo y frustración.
- Ejercicios para mantener y mejorar la fuerza y resistencia.
- Como comer saludable y el uso apropiado de los medicamentos.
- Como trabajar mejor con sus proveedores de cuidado de salud.

¿Por qué asistir?

- Enseña cómo manejar su diabetes cada día para mejorar la calidad de su vida.
- Diseñado para aumentar su auto confianza y su conocimiento de los síntomas y como controlar el impacto de la diabetes.
- Interactivo y enfocado en mejorar su habilidad de manejar la diabetes, recibir apoyo y compartir experiencias.
- Un día a la semana por 2 horas y media y continua por seis semanas.
- Apoyo y ayuda para resolver problemas.

Bienvenidos todos viviendo con diabetes o pre---diabetes a este taller GRATIS. También miembros de la familia, amigos y los que cuidan.

¡Matricúlese ahora!

Espacio Limitado

Matrícula Requerida

LLAME AL 301---754---8800

o matricúlese en:

<http://www.holycrosshealth.org/classes---events>

Hora y lugar de las clases

St. Mark the Evangelist Catholic Church

7501 Adelphi Rd

Hyattsville, MD 20783

Viernes

Octubre 5 – Noviembre 9, 2018

Hora: 7.00-9.30pm

Fechas de las

Seis sesiones:

Octubre 5

Octubre 12

Octubre 19

Octubre 26

Noviembre 2

Noviembre 9

Para más información, por favor llame a Lourdes Núñez al 301---754---8133.