

¿Tienes pre-diabetes o diabetes? Si es así, ¡entonces tomar el taller de Tomando Control de su Diabetes es una buena opción para ti!

¿Qué es Tomando Control de su Diabetes?

Tomando Control de su Diabetes es un taller interactivo diseñado para personas con diabetes o pre-diabetes y sus cuidadores. Participar en el taller te brinda las habilidades y las herramientas para ayudarte a realizar cambios significativos y duraderos en tu salud para que puedas vivir una vida activa y satisfactoria.

¿Quién debe tomar este taller?

- Adultos con un diagnóstico de pre-diabetes o diabetes y sus cuidadores
- Adultos cuyos problemas de salud han comenzado a interferir con sus actividades diarias
- Adultos que han tenido dificultades para seguir las recomendaciones médicas

Beneficios de participar en el taller:

- Ayuda a reducir los niveles de A1C
- Aumentar la actividad física
- Aumentar la confianza en el manejo de los síntomas
- Disminuir el dolor y la depresión
- Menos frustración o preocupación por la salud

Temas incluidos en el taller:

- Nutrición, alimentación saludable y planeación de comidas saludables
- Actividad física y ejercicio
- Manejo de los medicamentos, monitoreo del azúcar y cuidado de los pies
- Trabajar más eficazmente con los proveedores de atención médica
- Resolución de problemas, toma de decisiones, estableciendo metas y mucho más

Duración del taller:

- Los talleres se llevan a cabo una vez a la semana por seis semanas con sesiones de 2,5 horas; se tiene un corto receso en cada sesión.
- Los talleres se facilitan en persona en entornos comunitarios o clínicas o virtualmente (**ofrecemos asistencia técnica**)

¿Cómo me uno a un taller?

- Para encontrar un taller cerca de ti o para obtener más información, llama al número que aparece en la parte de abajo o envía un correo electrónico al Equipo de Promoción de la Salud de AgeOptions.

