

# ¡Controle su diabetes, no lo deje controlarlo a usted!

## Acompañe a otros a el taller de Manejo Personal de la Diabetes

### Acerca de el taller de Manejo Personal de la Diabetes

- Este taller es gratis
- Se reúne un día a la semana por 2 1/2 horas por 6 semanas
- Dos entrenadores
- Conozca nueva gente y obtenga apoyo social
- Le dará técnicas para vivir una vida saludable

*Si usted, o alguien a quien usted cuida tiene diabetes, reconocerá lo que es el sentirse que la diabetes está apoderando de su vida. La buena noticia es que hay cosas que puede hacer para sentirse mejor y tomar el control de su salud.*

- ¡Establezca metas para mejorar su salud y cúmplalas!
- Aprenda lo que su nivel de azúcar en la sangre le está diciendo
- Haga que su dieta funcione para usted, no contra usted
- Aprenda técnicas para lidiar con los síntomas del estrés y problemas emocionales
- Ejercicio apropiada para cuidar la salud
- Aprenda a hablar con su médico acerca sus síntomas

### Lo que los participantes están diciendo:

- “Si las personas son diabéticas, deben correr aquí, no caminar.”

*Carmella, Wilkinson Senior Center, Northridge*

- “Realmente aprecio a los entrenadores. Están bien entrenados y están haciendo un trabajo fantástico”

*Marleen, El Monte Library*



CALIFORNIA  
HEALTHIER LIVING

[www.cahealthierliving.org](http://www.cahealthierliving.org)

 **American  
Diabetes  
Association.**  
Connected for Life

“The American Diabetes Association identifies this program as meeting the Diabetes Support Initiative criteria for support programming.”

©Self-Management Resource Center Inc. 2012. Todos los derechos reservados. Todo o partes de este material incluyen materiales protegidos por derechos de autor pertenecientes al Centro de Recursos de Autogestión. Este programa solo puede ser utilizado o reproducido por organizaciones con licencia del Centro de Recursos de Autoadministración.

Este proyecto fue apoyado, en parte por el número de subvención 90CSSG0005-01-02, de la Administración de Vida Comunitaria de los Estados Unidos, Departamento de Salud y Servicios Humanos, Washington, D.C. 20201. Se alienta a los concesionarios que emprendan proyectos bajo el patrocinio del gobierno a expresar libremente sus conclusiones y conclusiones. Por lo tanto, los puntos de vista u opiniones no representan necesariamente la política oficial de la Administración para la Vida Comunitaria. Este documento, desarrollado en conjunto con Partners in Care Foundation, 1/20.

 An SMRC Evidence-Based  
Self-Management Program  
originally developed at  
Stanford University.