



## Sobre el programa

*El Programa Viva Saludable con Diabetes de Parkland Health and Hospital System's ha sido reconocido por la American Diabetes Association por la calidad del manejo de auto cuidado en educación\* y apoyo.*



\*La American Diabetes Association reconoce este servicio de educación como cumplimiento de los estándares nacionales sobre educación de manejo de auto cuidado sobre la Diabetes

**El Programa Viva Saludable con Diabetes es ofrecido cerca de usted.**

**En los siguientes centros comunitarios de atención primaria:**

**Bluitt-Flowers Health Center**  
303 E. Overton Road Dallas, TX 75216

**deHaro-Saldivar Health Center**  
1400 N. Westmoreland Road Dallas, TX 75211

**Garland Health Center**  
802 Hopkins St. Garland, TX 75040

**E. Carlyle Smith, Jr. Health Center at Grand Prairie**  
801 Conover Drive Grand Prairie, TX 75051

**Hatcher Station Health Center**  
4600 Scyene Road Dallas, TX 75210

**Irving Health Center**  
1800 N. Britain Road Irving, TX 75061

**Homeless Outreach**  
4811 Harry Hines Blvd. Dallas, TX 75235

**Southeast Dallas Health Center**  
9202 Elam Road Dallas, TX 75217

### Ubicación en Parkland:

**Parkland Center for Internal Medicine & Diabetes Specialty Clinic**  
5201 Harry Hines Blvd. Dallas, TX 75235

Si está interesado en nuestro programa Viviendo Saludable con Diabetes, por favor pregunte a su proveedor para más detalles.



# Viva Saludable con Diabetes

# Usted no está solo

*Casi 30 millón de americanos tienen diabetes.*

## Su equipo

El Programa Viva Saludable con Diabetes tiene un equipo de profesionales listos para enseñarle las habilidades que necesita para sentirse saludable hoy y en el futuro.

El programa lo ayudará a aprender cómo cuidar de su diabetes.

## Aprenderá sobre:

- Diabetes
- Comer saludable y hacer ejercicio
- Revisarse los niveles de azúcar
- Como tomar sus medicamentos
- Resolver problemas
- Reducir el estrés
- Prevenir problemas con la diabetes



## El programa de educación es enseñado por:

- Doctores
- Farmacistas
- Enfermeros Especializados
- Enfermeros
- Dietistas
- Trabajadores Sociales
- Psicólogos
- Educadores sobre la salud

## Horario

Su equipo de Viva Saludable con Diabetes le enseñará como controlar sus niveles de azúcar. El controlar sus niveles de azúcar puede prevenir complicaciones con la diabetes. Para mejores resultados, se recomienda asistir a todas las clases.

## Programa de educación sobre Diabetes:

Evaluación inicial

**Sesión 1:** Conocimientos básicos de la Diabetes y Solución de problemas

**Sesión 2:** Coma saludable y ejercicio

**Sesión 3:** Tómese sus medicamentos

**Sesión 4:** Disminuya los riesgos

**Sesión 5:** Monitoree su azúcar

**Sesión 6:** Estrés y su manejo

## Clase de seguimiento:

Esta clase es de 3 a 6 meses después de terminar las sesiones 1 a 6. Venga, cuéntenos como le está yendo y aprenda consejos para mejorar su salud. Cuide su diabetes.

Vaya a sus citas con su proveedor para sus revisiones de rutina y visitas después de este programa.