

¿AHORA QUÉ clase sobre diabetes debo tomar?

Cuando se les diagnostica diabetes, algunas personas se sienten inseguras de cómo aprender más. Un diagnóstico de diabetes puede verse como un nuevo viaje en la vida con nuevas preocupaciones. Algunas personas pueden sentirse perdidas mientras que otras sienten más conocimiento. Las clases de diabetes pueden ayudarlo a:

HECHOS PRIMERO

Aprenda a controlar la diabetes tomando una clase de Autocontrol en el Manejo de la Diabetes (DSME). A través de una clase de diabetes, podrá:

Familiarizarse con los medicamentos

Reciba apoyo en cada paso del camino

Aprenda sobre la diabetes y su tipo específico

Participe en la educación nutricional y planificación de las comidas

Comprender cómo controlar los niveles de azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol

ACTUAR SOBRE LOS HECHOS

INVESTIGUE QUE CLASES SE ADAPTAN MEJOR A SUS NECESIDADES. Investigue clases en su área que le brinden la educación necesaria para controlar su diabetes.

SEA PACIENTE Y AMABLE CONSIGO MISMO. Una clase le enseñará todo lo que necesita saber, le ayudará a aliviar cualquier sentimiento fuerte hacia usted mismo y sobre su diagnóstico.

¿QUÉ HACER? Visite el sitio web a continuación para comenzar a buscar clases de diabetes en su área. Hable con su proveedor o pídale a sus seres queridos que le ayuden en su búsqueda.

¿QUÉ HACER? Escriba lo que ya sabe sobre la diabetes y las cosas que le gustaría aprender. ¡Recuerde que ser parte de una clase puede brindar un gran apoyo!



Escriba algunos lugares donde puede inscribirse en una clase de autocontrol de la diabetes, busque la lista en el sitio web que se le presenta a continuación:



¿Qué espera aprender de una clase de diabetes?

¡NO ESTAS SOLO!



Para obtener más información sobre sugerencias en prácticas sobre cómo controlar su diabetes, visite:

EPDIABETES.ORG/NOW-WHAT/