

¿AHORA QUÉ clase sobre diabetes debo tomar?

Un diagnóstico de diabetes puede verse como un nuevo viaje en la vida con nuevas preocupaciones. Afortunadamente, hay clases que le brindarán las herramientas necesarias para controlar su diabetes con éxito.

HECHOS PRIMERO

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

Busque las clases que mejor se adapten a tus necesidades

Infórmese sobre su tipo de diabetes

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.

INFÓRMATE SOBRE TU TIPO DE DIABETES. 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/ES/AHORA-QUE