



Bienvenido a Healthy South Texas, Vivir Bien con Diabetes

Estamos entusiasmados con su participación en este curso interactivo.

**El Programa de Educación/Apoyo para el Autocontrol de la Diabetes** es un programa acreditado por la Asociación Americana de la Diabetes diseñado para ayudar a las personas a controlar su diabetes con un impacto mínimo en su estilo de vida actual. Nuestro equipo de atención a la diabetes, formado por enfermeras tituladas, dietistas tituladas y promotoras de salud, puede ayudarle a controlar su estado de salud y ponerle en contacto con valiosos recursos de la comunidad.

**El Programa de Educación/Apoyo para el Autocontrol de la Diabetes**, una vez completada la clase, el equipo de atención a la diabetes hará un seguimiento con usted a los cuatro y ocho meses para ayudarle, si es necesario. No dude en ponerse en contacto con nosotros durante este período de seguimiento. Estamos aquí para ayudarle a conseguir un estilo de vida más saludable.

Al comenzar este curso, aprenderá sobre:

- La diabetes como enfermedad
- El control de la glucosa en sangre y el recuento de carbohidratos en las comidas diarias
- Cómo leer y entender las etiquetas de los alimentos para preparar las comidas
- Los diferentes tipos de medicación para la diabetes, tanto oral como con insulina, y su administración
- Ejercicios y hábitos para ayudar a prevenir las complicaciones de la diabetes y mucho más

Esperamos formar parte de su viaje para que aprenda a controlar la diabetes con éxito. Le animamos a que participe en todas las actividades, se relacione con sus compañeros y haga preguntas.

Gracias por elegir el Programa de Educación sobre la Diabetes de Texas AM Healthy South Texas