

**AGENDA DE CLASE PARA UN DIA**  
**DIABETES EDUCATION**



HORARIO	TEMA
8:30-9:00 am	Formulario de inscripción, prueba previa y menú del almuerzo <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colección de datos (A1C, peso, altura, presión arterial, azúcar/glucosa en sangre, colesterol, relación cintura-cadera, etc.)</li> <li>• Bienvenida, presentaciones, preprueba (verbal)</li> </ul>
9:00-10:00 a.m.	Entender la diabetes, prevenir las complicaciones a largo plazo, el cuidado de los pies y fumar
10:00-10:15 a.m.	Descanso
10:15-12:00 noon	Nutrición <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificación de las comidas</li> <li>• Conteo básico de carbohidratos</li> <li>• Lectura de etiquetas</li> <li>• Dias de enfermedad</li> </ul>
12:00-12:30 p.m.	Almuerzo durante clase
12:30-1:15 p.m.	Tomando Medicamentos y Mi Plan de Emergencia para la Diabetes
1:15-1:45 p.m.	Complicaciones agudas <ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcar baja en la sangre</li> <li>• Azúcar alta en la sangre</li> </ul>
1:45-2:00 p.m.	Monitoreo a largo plazo e introducción a los medidores de glucosa en sangre y al monitoreo
2:00-2:15 p.m.	Actividad Física y Diabetes, Video "Bajando el Nivel de Azúcar en la Sangre Caminando, con Leslie Sansone
2:15-2:30 p.m.	Monitoreo de la Glucemia (después del ejercicio)
2:30-2:45 p.m.	Descanso
2:45-3:15 p.m.	Afrontamiento Saludable
3:15-3:45 p.m.	Exámenes preventivos e inmunizaciones
3:45-4:15 p.m.	Establecimiento de objetivos, Resolución de Problemas, Mis Objetivos de Salud
4:15-4:30 PM	Prueba Posterior y Evaluación de la Clase