



<b>SESIÓN 1</b>	<b>TEMA DE DISCUSIÓN (1 HORA)</b>
	<p>Formulario de inscripción, prueba previa y menú del almuerzo</p> <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> </ul>
	<p>Bienvenida, presentaciones, prueba anterior (verbal)</p>
	<p>Entender la diabetes, prevenir las complicaciones a largo plazo, el cuidado de los pies y fumar</p>
<b>SESIÓN 2</b>	<b>TEMA DE DISCUSIÓN (1 HORA)</b>
	<p>Nutrición</p> <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>
<b>SESIÓN 3</b>	<b>TEMA DE DISCUSIÓN (1 HORA)</b>
	<p>Complicaciones Agudas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcar baja en la sangre</li> <li>• Azúcar alta en la sangre</li> </ul>
	<p>Monitoreo a largo plazo e introducción a los medidores de glucosa en sangre y al monitoreo</p>
	<p>Monitoreo de la Glucemia (antes del ejercicio)</p>
	<p>Actividad Física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video, “Bajando el Nivel de Azúcar en la Sangre Caminando” con Leslie Sansone</li> </ul>
	<p>Monitoreo de la Glucemia (después del ejercicio)</p>
<b>SESIÓN 4</b>	<b>TEMA DE DISCUSIÓN (1 HORA)</b>
	<p>Tomando Medicamentos y Mi Plan de Emergencia para la Diabetes</p>
	<p>Afrontamiento Saludable</p>
	<p>Exámenes Preventivos e Inmunizaciones</p>
	<p>Establecimiento de objetivos, Resolución de Problemas, Mis Objetivos de Salud</p>
	<p>Prueba Posterior y Evaluación de la Clase</p>