



CALENDARIO DE CLASES SOBRE DIABETES 2008-2009

Sábados de 2 a 3 PM

TEMAS Y FECHAS

Estas clases son ideales para usted si:

- Usted ha sido diagnosticado recientemente con diabetes
- Su hemoglobina A1C es más de 7%
- Usted ya tiene complicaciones
- Usted aún no tiene un programa de ejercicio
- Usted no cuenta con el aparato para medir su azúcar e información para monitorear sus progresos



**Tiene preguntas?
Para mayor información, llame al (310) 450 2191**

Reúnase con nosotros y aprenda:

- Qué es la hemoglobina A1C y cuánto debe ser su valor normal
- Cómo calcular las porciones de carbohidratos
- Lo que los medicamentos pueden hacer para ayudar a controlar su nivel de azúcar en sangre

Diabetes y...	2008	2009
Prevención de Complicaciones	Julio 12	Enero 10
Nutrición	Agosto 2	Febrero 7
Actividad Física	Septiembre 6	Marzo 7
Tratamiento Médico	Octubre 4	Abril 4
Control de Nivel de Glucosa en Sangre	Noviembre 8	Mayo 2
Exámenes Regulares	Diciembre 6	Junio 6

- Con qué frecuencia debe usted revisar su visión, corazón, riñones y pies con su proveedor de salud
- Cómo evaluar su nivel de azúcar en sangre y a que nivel debe estar a diferentes horas del día



Las clases son GRATIS y no necesita registrarse!!

