



Promise Health Plan

## DIABETES (4 SESIONES)

Participe en este programa de 4 sesiones para aprender cómo manejar la prediabetes y la diabetes. Vea qué cambios en el estilo de vida pueden ayudar a reducir el riesgo de las complicaciones de la diabetes. Aprenda cómo planificar las comidas, hacer elecciones de alimentación saludables, mantenerse activo, manejar el estrés, controlar los niveles de azúcar en sangre y revisar los medicamentos e insulinas que se usan para manejar la diabetes.

### Para inscribirse, llame a:

#### Registro:

**562-580-6094**, de 8:30 a.m. a 5 p.m.,  
de lunes a viernes

#### O llame a:

#### Atención al Cliente:

Para miembros de Medi-Cal del condado de Los Angeles: **800-605-2556 (TTY: 711)**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

### Acompáñenos:

Para adaptaciones en las reuniones para las personas con necesidades especiales, llame al (800) 605-2556 (TTY: 711) para Medi-Cal Los Angeles y (855) 699-5557 (TTY: 711) para Medi-Cal San Diego.

Blue Shield of California Promise Health Plan tiene contrato con L.A. Care Health Plan para proporcionar servicios de atención administrada de Medi-Cal en el condado de Los Ángeles.

Puede obtener esta información de manera gratuita en otros formatos, como letra grande, braille o audio. Llame al (800) 605-2556 (TTY: 711), de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes para miembros de Medi-Cal del condado de Los Angeles y (855) 699-5557 (TTY: 711), de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes para miembros de Medi-Cal del condado de San Diego. La llamada es gratuita.