

# Diabetes

Aprenda a controlar la prediabetes  
y la diabetes. (4 sesiones)



**Programa sin costo. Transporte disponible para miembros de Blue Shield of California Promise.**

Acompáñenos en estas cuatro sesiones para aprender a controlar la prediabetes y la diabetes. Descubra qué tipo de cambios puede hacer en su vida para reducir el riesgo de complicaciones de la diabetes. Aprenda a planificar comidas, elegir alimentos saludables, hacer actividad física, controlar el estrés, controlar los niveles de azúcar en la sangre y repasar los medicamentos y las insulinas que se usan para tratar la diabetes.

**Para inscribirse, llame al:**

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

**Para más información,  
llame a Atención al cliente:**

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

Miembros de Medi-Cal del condado  
de San Diego  
**(855) 699-5557 (TTY: 711)**, 8 a.m. – 6 p.m.,  
lunes a viernes

**Acompáñenos:**

**Los martes, 2, 9, 16, y 23 de abril**

**Hora:**  
**1:00 p.m. - 2:30 p.m.**

**Local:**  
**El Centro Comunitario de Recursos en Wilmington**  
**911 North Avalon Blvd**  
**Wilmington, CA 90744**

Medi\_23\_090\_LS\_IA032823\_SP

Blue Shield of California Promise Health Plan tiene un contrato con L.A. Care Health Plan para brindar servicios de atención médica administrada de Medi-Cal en el condado de Los Ángeles. L.A. Care y Blue Shield Promise son entidades independientes.

Blue Shield of California Promise Health Plan es un licenciario independiente de Blue Shield Association A53319MDC-SP-ID\_0323