

# Control de la diabetes

(2 sesiones)



**Programa virtual sin costo.** Acompáñenos en estas dos 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. Se requiere registro.

**Para inscribirse, llame al:**

**(562) 613-5118**, 8:30 a.m. – 5 p.m., lunes a viernes

**Para mas información, llame a**

**Servicio al cliente:**

**(800) 452-4413 (TTY: 711)**, 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana

**Acompáñenos:**