

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. La clase se impartirá en español e inglés. Se requiere registro.

Para inscribirse, llame al:

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

Para mas información, llame a

Servicio al Cliente:

(800) 605-2556 (TTY: 711), 8 a.m. a 6 p.m., lunes a viernes

Acompáñenos:

Los lunes de diciembre de 2025

Sesión 1: 1 de diciembre de 2025
Sesión 2: 8 de diciembre de 2025
Sesión 3: 15 de diciembre de 2025
Sesión 4: 22 de diciembre de 2025

Hora: 3:00 p.m. a 4:30 p.m.

Local: Centro Comunitario de Recursos
11721 Rosecrans Ave.
Norwalk, CA 90650

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 licenciataria independiente de Blue Shield Association A53319MDC-SP-ID_0323