

Descripción de las Clases

1ra Sesión: En el Camino Hacia el Mejor Manejo de su Diabetes: Los participantes aprenderán los conceptos básicos del manejo de su diabetes.

2da Sesión: La Diabetes y la Alimentación Saludable: Los participantes participaran en discusiones sobre la conexión entre la comida y la diabetes y la importancia de una alimentación saludable.

3ra Sesión: La Diabetes y la Alimentación Saludable/Actividades Relacionadas con Nutrición (Road to Health Toolkit Activities): Esta sesión es una continuación de la segunda sección y involucra a los participantes en actividades nutricionales.

4ta Sesión: Medición de la Glucosa en la Sangre: Los participantes discutirán la importancia de la medición de la glucosa en la sangre, el manejo de alta o baja glucosa en la sangre y como utilizar los resultados de las pruebas de glucosa en la sangre para manejar su diabetes mejor.

5ta Sesión: Siguiendo su Recorrido con Diabetes: Los participantes discutirán los ABCs (A1C, presión arterial, y colesterol) de la diabetes, posibles opciones de medicamentos, que es la insulina y como trabaja, y posibles complicaciones por la diabetes.

6ta Sesión: Recursos y Actividades Relacionadas Actividad Física (Road to Health Toolkit Physical Activity): Los participantes aprenderán como la actividad física les puede ayudar a manejar su diabetes. Se harán demostraciones de actividad física y se distribuirá podómetros libres de costo y también recursos locales.