

## *Acerca de nuestro programa*

La diabetes puede ser difícil de manejar cuando no se conoce completamente. Esta clase ofrece herramientas y técnicas que necesita para controlar su diabetes en lugar de que esta lo controle a usted.

El Programa "Caring For You and Your Diabetes" (Cuidándolo a usted y a su Diabetes) de Confluence Health ha sido reconocido por la American Diabetes Association (Asociación Americana de Diabetes) para la Educación de Autocontrol de Calidad para cumplir con las Normas Nacionales sobre la Educación de Autocontrol de la Diabetes.



## *Nuestros Educadores en Diabetes*



Bindu Nayak, MD



Lisa Stone, MD



Cameron Van Tassell, BC-ADM

# *Cuidándolo a usted y a su Diabetes*

Educación de Diabetes de 2016

Form 41346s 5/16



*Estamos dedicados a mejorar  
la salud de nuestros pacientes  
proporcionándoles atención  
segura y de alta calidad de  
manera compasiva y económica.*



## Temas de las clases

### Evaluaciones previas

Se debe completar una hora de evaluación individual con la Educadora de Diabetes antes de comenzar la serie de clases.

### Nutrición y medicamentos

- Planificación de la comida, conteo de carbohidratos, lectura de etiquetas y alimentación saludable para el corazón.
- Aprenda cómo funcionan sus medicamentos y a saber cómo están funcionando para usted.

### Supervisión

- Descubra la nueva tecnología de medicamentos y cómo usar su medidor correctamente.
- Aprenda cómo manejar usted mismo la diabetes usando el control como una herramienta de retroalimentación.

### Prevención de las complicaciones a largo plazo

- Tome medidas para evitar las úlceras en los pies, la ceguera, enfermedades renales y enfermedades cardíacas.
- Fíjese metas pequeñas para controlar su diabetes y evitar problemas después.

### Ejercicio y cuidados diarios

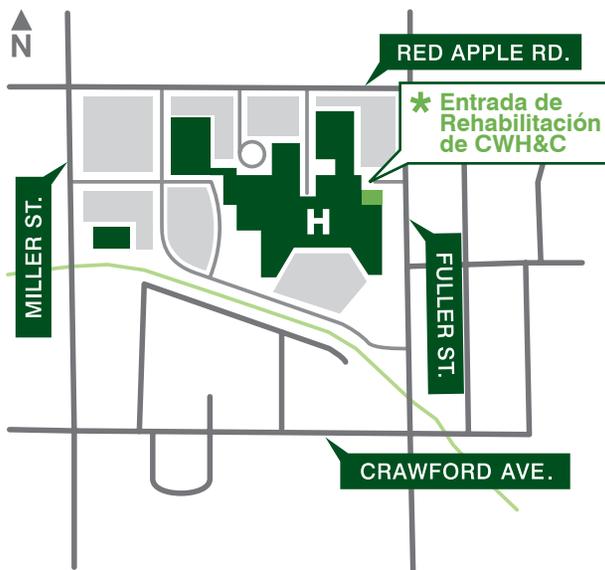
- Descubra cómo adaptar el ejercicio en un horario apretado y elija los ejercicios adecuados para usted.
- Planifique evitar los niveles bajos de azúcar, controle los alimentos saludables y sepa qué hacer cuando esté enfermo.

## Ubicación

Las clases de educación sobre diabetes se realizan en:

★ Central Washington Hospital & Clinics  
1201 S. Miller Street  
Wenatchee WA, 98801

(Regístrese en la recepción de los Servicios de Rehabilitación)



## Fecha y hora

**Las clases se ofrecerán semanalmente, comenzando el primer martes de cada mes y duran cuatro semanas.**

**4:30 p.m. - 6:30 p.m.** \* Se incluye la cena \*

## Información adicional

### Citas individuales

Están disponibles citas individuales con la Educadora de Diabetes para el manejo de medicamentos y la educación personalizada.

### Seguro

Su seguro puede o no cubrir los servicios brindados durante estas clases. Para obtener información más exacta, consulte a su compañía de seguros a fin de discutir los beneficios brindados por su plan médico.

Todos los pacientes deben tener una recomendación para la Capacitación de Autocontrol de Diabetes (DSMT, por su sigla en inglés). Por favor, comuníquese con su médico de atención primaria para conocer más detalles.

Para obtener más información o para programar su visita para la evaluación previa llame al:

**509.664.4868, extensión 2327**