

“ La clase me creó más confianza, en momentos apropiados, cuando se trata de seleccionar mis alimentos. Me siento más seguro de tener el control de mi vida. ”

– PARTICIPANTE DEL PROGRAMA EDUCACIONAL DE DIABETES



¿ESTÁ LISTO PARA MEJORAR SU SALUD?

¡Felicitaciones!

Una decisión importante e inteligente es mejorar su salud. Después de todo, realmente no hay nada que perder. Usted:

- se sentirá mejor y tendrá más energía
- reducirá drásticamente su riesgo de desarrollar condiciones graves como enfermedades del corazón, ataque cerebral, enfermedades del riñón y del hígado, enfermedad de Alzheimer y demencia, ceguera y pérdida de las extremidades
- evitará visitas y tratamientos médicos costosos



Dos de los líderes del programa de diabetes de Rhode Island (de izquierda a derecha):  
David Hernandez - BS, Líder DSMP  
Kathy Shilko - RD, CDE, CDOE, CVDOE



¿NO SABE POR DÓNDE EMPEZAR?

Nosotros sí.

Podemos ayudarlo a conseguir un programa que se acople a la clase de su seguro médico y sus necesidades particulares. Su líder de programa, un proveedor de atención médica o colega calificado, lo apoyará para:

- fijar metas
- alimentarse de manera más saludable
- aumentar su actividad física
- controlar su diabetes
- tomar adecuadamente sus medicamentos

Todos los programas siguen planes basados en evidencias nacionales. Los programas son gratuitos o de bajo costo, incluso si no tiene cobertura de seguro médico.



LOS PEQUEÑOS PASOS LLEVAN A grandes cambios.

Más de uno de cada 10 habitantes de Rhode Island tiene diabetes. La diabetes no tiene cura, pero se puede controlar. Hay mucho que puede hacer para mantenerse sano. Muchas personas con diabetes tienen una vida larga y saludable. De hecho:



- no existe un plan único de comidas que se ajuste a todos. Con un poco de planificación, aún puede incluir sus alimentos favoritos
- al tomar más agua y menos bebidas endulzadas, puede reducir muchas calorías y tener menos altibajos en sus niveles de azúcar en la sangre
- algunos beneficios comienzan de inmediato, como niveles más bajos de azúcar en la sangre. Y mientras más tiempo siga el programa, verá (y sentirá) más mejorías en su salud



### SU SALUD NO SOLO LO AFECTA A USTED.

Al mejorar su salud, también puede mejorar la vida de quienes lo rodean. Así que no lo haga solo por usted, hágalo por sus seres queridos.



### NO ESTÁ SOLO.

Podría cambiar por sí mismo? Quizás, pero no es necesario que lo haga. Estamos aquí para ayudarle a tener éxito en el control de su diabetes. ¿Considera que un “programa” no es lo adecuado para usted? Dele una oportunidad, muchos de nuestros participantes se sorprenden con lo que pueden aprender y con lo que pueden seguir haciendo en casa.



## ¿CÓMO CAMBIARÍA SU VIDA CON UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE?

La respuesta es distinta para cada persona y eso es lo que hace exitoso a nuestro programa. Su líder de programa lo ayuda a fijar las metas y a adoptar las medidas que funcionan mejor para usted.

### Aprenderá lo siguiente:

- cómo preparar recetas económicas y saludables de sus alimentos favoritos
- sugerencias para comer de manera saludable durante los días festivos
- eventos locales divertidos que pueden mantenerlo físicamente activo
- formas de abordar sus inquietudes específicas
- cómo reducir el estrés



### COMENCEMOS.

Muchos habitantes de Rhode Island ya están participando en estos programas para controlar su diabetes y alcanzar sus metas para un estilo de vida saludable. ¿Por qué no se les une? Los cupos son limitados; contáctenos ahora mismo para inscribirse en el próximo programa más cercano a usted.

**LLAME AL** (401) 432-7217

**CORREO ELECTRÓNICO**  
CommunityHealthNetwork@RIPIN.org

**VISITE** [health.ri.gov/diabetes](http://health.ri.gov/diabetes)

*Puede haber asistencia para transporte, cuidado infantil u otros servicios de apoyo. Para obtener más información, comuníquese con nosotros.*



Esta publicación fue respaldada por los números NU58DP006531-02-00 y NU58DP006618-02-00 del Acuerdo Cooperativo, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos.



## ¿No está seguro de cómo controlar su diabetes?

Podemos ayudarlo.



Red Comunitaria de Salud