

Manejando Su Diabetes

KAISER PERMANENTE • AREA DE SERVICIO DIABLO • DEPARTAMENTO DE EDUCACION DE SALUD



Clases y Recursos



Asuma el Control: Prediabetes, Colesterol Alto, y Alta Presión Sanguínea

(Take Control: Prediabetes, Cholesterol, & Blood Pressure)

Hágase cargo y aprenda cómo controlar su prediabetes, alto nivel de colesterol y alta presión sanguínea. Hablaremos sobre cómo seleccionar opciones de alimentos más sanos, agregar más actividades físicas a su rutina, tomar medicamentos para proteger el corazón, usar un monitor de presión sanguínea y otros temas. Regístrese en línea en kp.org/appointments.



Lo básico sobre la diabetes (Diabetes Basics)

Usted podrá sentirse mejor, además de más activo y saludable, al aplicar lo básico del manejo de la diabetes tipo 2. En esta clase, nosotros le daremos un análisis general de las 5 áreas del manejo de la diabetes tipo 2: alimentación saludable, ejercicio, monitoreo de sus niveles de azúcar en la sangre, uso adecuado de los medicamentos y manejo de su estrés.

Regístrese en línea en kp.org/appointments.

Mi Médico en Línea Atajos para mejorar su salud

kpdoc.org/espanol

- Videos de salud en español
- Enciclopedia de salud en español

kpdoc.org/diabetes – información sobre diabetes

kp.org/corazon – un corazón saludable

kp.org/espanol – su información médico de Kaiser

kp.org/fitness/espanol – información para ser más activo

kp.org/fumar – dejar de fumar

kp.org/nutricion – información sobre nutrición

kp.org/peso – un peso saludable

kp.org/vidasana – programas de salud en línea

- Baje de peso
- Aliméntese saludablemente
- Deje de fumar
- Reduzca el estrés

kp.org/enciclopedia – salud enciclopedia

Texto: 45356 (ponga “diabetes”) reciba información de diabetes en su teléfono

Siga@KPbuenasalud – reciba mensajes “tuits” por parte de su médico

La tienda en línea de KP



Compre productos de salud recomendados por su proveedor
Visite kponlinestore.com o llame al 925-556-4297

El departamento de Educación de Salud procura a mejorar la salud total de nuestros miembros y la comunidad que servimos. Animamos que sea una pareja activo en el manejo de su salud y prevención de enfermedades.



Coma bien con diabetes (Healthy Eating with Diabetes)

Siéntase y aliméntese mejor con diabetes. En esta clase, usted recibirá consejos para planificar sus comidas, contar los carbohidratos y leer las etiquetas de los alimentos. Aprenda nuevas maneras de preparar sus comidas favoritas y a disfrutar saludablemente lo que come fuera de casa. Con una planificación adecuada y opciones balanceadas, comer bien también puede resultar una delicia para el paladar.

Regístrese en línea en kp.org/appointments.



Logre sus metas de salud con un instructor de bienestar (Wellness Coaching by Phone)

Un instructor personal de salud puede ayudarlo a preparar un plan para lograr sus metas, y a adherirse a él. Ya sea que quiera ser más activo, controlar su peso, dejar de usar tabaco o manejar el estrés, nosotros lo podemos ayudar. Usted y su instructor hablan personalmente por teléfono, cuando es conveniente para usted.

Programa su cita en línea en kp.org/mydoctor/wellnesscoaching o llame al 1-866-251-4514.



Un peso saludable, una vida saludable (Weight Management)

En esta clase aprenderá cómo hacer cambios en la dieta y hacer ejercicio para alcanzar a un peso saludable.

Regístrese en línea en kp.org/appointments.

Abierta a la comunidad.



Llame al Centro de Educación para la Salud al 1-866-248-0721 para información sobre los horarios de las clases, inscripción, y el costo, si corresponde.

Para proteger a nuestros miembros y a la comunidad, las ofertas de clases están sujetas a cambios según las pautas locales.

Centros de Educación Para la Salud 925-813-3566

Los Centros de Educación Para la Salud están abiertos a miembros y la comunidad. Tenemos una variedad de información sobre la salud para apoyar a usted y su familia.

Antioch Medical Center

4501 Sand Creek Road
Deer Valley Building
Antioch, CA 94531

Dublin Medical Offices and Cancer Center

3100 Dublin Boulevard
Dublin, CA 94568

Martinez Medical Offices

200 Muir Road
Ensenada Building
Martinez, CA 94553

Park Shadelands Medical Offices

320 Lennon Lane
Yosemite Building
Walnut Creek, CA 94598

Pleasanton Medical Offices

7601 Stoneridge Drive
South Building
Pleasanton, CA 94588

San Ramon Medical Offices

2300 Camino Ramon
San Ramon, CA 94583

Walnut Creek Medical Center

1425 South Main Street
Walnut Creek, CA 94596