



# RESOURCES IN SPANISH

At-A-Glance Options  
At Kaiser Permanente  
In Santa Clara.

## INDIVIDUAL APPOINTMENTS

<b>Health Education</b>	Health Educators provide individual education and counseling for adults. Topics include weight management, healthy eating, exercise, smoking cessation, insomnia, diabetes care and stress management. In person, video, and phone appointments are available.	Health Education <b>408-851-3800</b>
<b>Nutrition Consultation</b>	Registered Dietitians help you learn healthy food choices to control and improve conditions such as irritable bowel syndrome, food allergies, diabetes, obesity, high cholesterol, and high blood pressure. In person, video, and phone appointments are available.	Health Education <b>408-851-3800</b> <b>Doctor referral</b>
<b>Telephone Wellness Coach</b>	Whether you're trying to get more active, eat better, manage your weight, quit tobacco, handle stress, or conquer sleep concerns, your personal coach can help you create and stick with a plan for reaching your goals. Mon-Fri 7am-7pm and Sat 8:30am-5:00pm. Offered in English and Spanish.	Wellness Coaching <b>1-866-251-4514</b> <a href="https://mydoctor.kaiserpermanente.org/ncal/health-guide/wellness-coaching">https://mydoctor.kaiserpermanente.org/ncal/health-guide/wellness-coaching</a>

## IN-PERSON OR ONLINE CLASSES

<b>Diabetes Basics</b>	One session. This class gives an overview of the five key areas of Type 2 Diabetes Management: Healthy Eating, Exercise, Monitoring Blood Sugar Levels, Proper use of Medications, and Managing your Stress. Spanish and Filipino classes also available.	Health Education <b>408-851-3800</b>
<b>Pathways to Emotional Wellness</b>	One session. In this class, we'll help you identify your sources of stress and learn simple techniques to help you relax, deal with anxiety, and lessen depression. You'll also explore a variety of other resources to help you feel better and thrive.	

## RESOURCES

<b>My Doctor Online (MDO): Salud en español</b>	When it comes to your health and that of your family's, Kaiser Permanente makes things easier for you, saving you time. Our bilingual doctors have put at your disposal the tools, information and advice that will help you and your family stay healthy.	kp.org/mydoctor/español kp.org/ español
<b>Member Outreach Department</b>	Member Outreach helps you to select a bilingual physician for you and your family, transfer your medication, registering on kp.org, understanding your coverage, making appointments, and so much more.	Member Outreach <b>(888) 466-1800</b>
<b>Fotonovela Booklets</b>	Regionally developed bilingual booklets available in print and online in English and Spanish that tell a story of families coping with medical issues and healthy lifestyle choices.	Text fotonovela to 45356 <b>Kpdoc.org/fotonovela</b>

Twitter: @KPbuenasalud

# RECURSOS EN ESPAÑOL

## Opciones a Una Sola Vista de Kaiser Permanente en Santa Clara.

### CITAS INDIVIDUALES / APPOINTMENTS

<b>Citas con una educadora de salud</b> (Individual Health Coaching)	Se ofrece citas individuales con una educadora de salud para proporcionar educación y asesoramiento para adultos y niños. Los temas incluyen control de peso, alimentación saludable, ejercicio, el dejar de fumar, insomnio, cuidado de la diabetes; incluyendo la prediabetes, y el manejo del estrés. Las citas son disponibles en persona, video o por teléfono. Sin costo al miembro.	Llame al <b>408-851-3800</b> para hacer una cita.
<b>Consulta de Nutrición</b> (Nutrition Consultation)	Un especialista en dietética y nutrición está disponible para ayudarle a modificar su dieta, así como comer más sano. Usted puede aprender cómo elegir alimentos saludables y planear las comidas para controlar y mejorar condiciones como el síndrome de colon irritable, alergias a los alimentos, la diabetes, la obesidad, el colesterol alto y presión arterial alta. Las consultas están disponibles para adultos y niños. Costo de consulta se aplica.	Disponible por recomendación de su médico.
<b>Asesor de bienestar por teléfono</b> (Telephone Wellness Coach)	Si está tratando de ser más activo, comer mejor, administrar su peso, dejar el tabaco, manejar el estrés o vencer los problemas del sueño, un entrenador personal puede ayudarle a crear y seguir un plan para alcanzar sus metas. Disponible lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m. y sábados de 8:30 a.m. a 5:00 p.m. Se ofrece en inglés y español.	Llame al <b>1-866-251-4514</b> para hacer una cita. <a href="https://mydoctor.kaiserpermanente.org/ncal/health-guide/wellness-coaching">https://mydoctor.kaiserpermanente.org/ncal/health-guide/wellness-coaching</a>

### CLASES EN PERSONA O EN LA RED / CLASSES

<b>Datos básicos sobre la diabetes</b> (Diabetes Basics) <b>ONE SESSION</b>	Una sesión. Esta clase de 2 horas provee la información esencial para aprender a manejar y controlar la diabetes tipo 2. Se ofrecerá consejos generales sobre la alimentación, el ejercicio, los niveles de azúcar en la sangre y el uso de los medicamentos.	Llame al <b>408-851-3800</b> para registrarse.
<b>Caminos hacia una buena salud emocional</b> (Pathways to Emotional Wellness) <b>ONE SESSION</b>	Una sesión. En esta clase, le ayudaremos a identificar sus fuentes de estrés y aprender técnicas simples para ayudarle a relajarse, lidiar con la ansiedad y disminuir la depresión. También explorará una variedad de otros recursos para ayudarle a sentirse mejor y prosperar.	Llame al <b>408-851-3800</b> para registrarse.

### RECURSOS / RESOURCES

<b>La Salud</b> (My Doctor Online)	Tratándose de su salud y la de los suyos, Kaiser Permanente le facilita las cosas, ahorrándole tiempo. Nuestros médicos bilingües han puesto a su disposición las herramientas, la información y los consejos que le ayudarán a usted y a su familia a mantenerse saludables.	<a href="http://kp.org/mydoctor/español">kp.org/mydoctor/español</a>
<b>Departamento de Alcance a los Miembros</b>	Alcance a los Miembros le puede ayudar a elegir un doctor bilingüe para usted y su familia, transferir sus medicamentos, registrarse en kp.org, entender su cobertura, hacer citas, y mucho más.	Alcance a los miembros <b>(888) 466-1800</b>
<b>Folleto de fotonovelas</b>	Desarrollados regionalmente, folletos bilingües disponible impresos o en línea en inglés y español que cuentan una historia de familias que enfrentan problemas médicos y opciones de estilo de vida saludable.	Mande por texto la palabra <i>fotonovela</i> al número 45356 <b>Kpdoc.org/fotonovela</b>

Twitter: @KPbuenasalud