COUNTY OF POLK
Health Department
www.polkcountyiowa.gov/health

Rick Kozin, Director
1907 Carpenter Avenue
Des Moines, Iowa 50314
Ph. 515.286.3798
Fax. 515.286.2033

PROGRAMA DE DIABETES

El Departamento de Salud del Condado de Polk ofrecerá un programa educacional para personas con diabetes tipo I y II, que estén en riesgo de tener diabetes o que quieran saber acerca de esta enfermedad. El *Programa Educacional de Diabetes, Elija Vivir!* La primera sesión del programa empezara el **martes 9 de abril**. El programa consta de 4 clases-cada martes y se dará de **5:00 a 6:30** pm en el edificio del Departamento de Salud del Condado de Polk, 1907 Carpenter Ave, Des Moines-salón C12 y C13.

La presentación de la clase se ofrecerá en español y en ingles, como también los materiales serán en los dos idiomas. Usted, como participantes puede ir con un familiar a cada clase. Enfermeras y educadoras estarán disponibles para responder preguntas durante y después de la clase.

La primera clase cubre el proceso de la diabetes- haciéndolo fácil de entender, que es diabetes y como afecta su cuerpo. Los síntomas por tener el azúcar alta o baja serán discutidos y usted aprenderá como usar el glucómetro.

La segunda clase se enfoca en planear la comida. Usted aprenderá como crear un plato de comida saludable, seleccionando seis grupos diferentes de comida para cada cena. También aprenderá que snacks puede comer para controlar los niveles de azúcar en la sangre y dar energía. Se discutirá como leer las etiquetas de comida y decidir qué comer cuando va a restaurantes.

La tercera clase es sobre actividad física. La importancia de caminar diariamente o hacer alguna actividad que mantenga activo el cuerpo para controlar el peso y los niveles del azúcar en la sangre. Y se hace un resumen de los medicamentos que toman las personas con diabetes, posibles efectos secundarios, dosis, cómo y cuándo usarlos, etc.

La cuarta clase y la última, se discuten las complicaciones de la diabetes y se hace énfasis en que si sigue las recomendaciones de las anteriores clases usted puede evitar las complicaciones. Una ceremonia de graduación se hace al completar la sesión y si usted atendió las 4 sesiones recibirá una caja gratis de tiras para revisarse el azúcar en la sangre.

También, tendrá la opción de llenar una forma de admisión la cual ayudara al Departamento de Salud del Condado de Polk a entender otras circunstancias que pueden estar dificultando el manejo de la enfermedad. Enfocándose en la coordinación de cuidados, el *Programa Educacional de Diabetes, elija vivir!* se esfuerza en ofrecer a nuestros pacientes todos los servicios que puedan ayudarlos a tener el control de sus vidas, manejar su enfermedad crónica y mantenerse saludable.
Para más información visite www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol o llame a Ana Coppola al 323-5227.