

# ¿Listo para tomar las riendas de su Diabetes?

La Educación y soporte de la auto-gestión de Diabetes (DSMES, por sus siglas en inglés) pueden ayudar.

Tome pasos para controlar su diabetes con un programa que ha comprobado su efectividad en la reducción de su A1c.

DSMES le enseñará a:

- Gestión de sus niveles sanguíneos
- Control de complicaciones de niveles de azúcar por diabetes
- Mantiene los costos bajos

“Educación y Soporte de la Autogestión de Diabetes ha sido de gran ayuda. He tenido diabetes por 10 años, y ahora comprendo que hacer.”  
-Participante previo



INDIVIDUAL



GRUPAL

DSMES le da el poder de controlar su diabetes, para que no termine controlando a usted.

## Educación y Soporte de Autogestión de (DSMES) personalizado para usted.

DSMES incluye educación **individual** y **grupal**. Durante una sesión en persona con su educador de diabetes, usted creará un plan que se acomode a sus necesidades y estilo de vida. En un ambiente grupal, usted encontrará a otras personas que tienen las mismas preocupaciones y escuchar respuestas a sus preguntas al igual que las suyas.

DSMES actualmente se celebra en:

---

---

Para inscribirse

- Pida a su proveedor médico una referencia de su programa reconocido por ADA o AADE.\*
- Visite [diabetesnc.com](http://diabetesnc.com) para encontrar un proveedor DSMES en Carolina del Norte.

\*La Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) provee reconocimiento a programas, mientras que la Asociación Americana de Educadores de Diabetes (AADE) acredita programas bajo su enfoque respectivo.

# Para ayudarle a lograr estas metas, usted aprenderá:

## Nivel de azúcar en la sangre

- ¿Cómo checar su nivel de azúcar en la sangre
- ¿Qué significa los niveles de azúcar en la sangre?
- ¿Qué puede hacer si su nivel de azúcar es muy alto o bajo?

## Alimentos

- ¿Cómo los alimentos que consume afectan a su nivel de azúcar en la sangre?
- ¿Cómo comer saludablemente sin renunciar a todos los alimentos que le encanta?

## Actividad física

- ¿Cómo la actividad física le ayudará a controlar su diabetes?
- ¿Cómo incrementar su actividad física y establecer metas realísticas?

## Medicinas

- ¿Cómo funcionan sus medicamentos?
- ¿Cuándo tomar sus medicamentos?
- ¿Qué efectos secundarios tienen sus medicamentos y cuando deberá preocuparse?
- ¿Cómo equilibrar su actividad física, alimentos y aperitivos con sus medicamentos para evitar que sus niveles de azúcar estén muy altos o muy bajos?

## Lidiar con estrés

- ¿Cómo planear cambios posibles en su salud?
- ¿Cómo tratar tiempos difíciles?
- ¿Cómo encontrar al especialista que necesita para prevenir mayores daños de Diabetes?

### **Costo y copagos pueden variar basándose en ubicación, ingresos y cobertura de seguros médicos.**

- Cada proveedor de seguros médicos tiene guías específicas de cobertura DSMES.
- Usted siempre tendrá que checar con su proveedor de seguros médicos para encontrar exactamente qué está cubierto bajo su plan y que serán costos de desembolso.

