



CHATTING ABOUT HEALTH

Programa De Autocontrol De La Diabetes



- ¿Vives con diabetes?
- ¿Sabías que ofrecemos un Programa de Autocontrol de la Diabetes?
 - *Este programa de autocuidado basado en evidencia se desarrolló originalmente en la Universidad de Stanford.*

Formato

Las sesiones en grupos pequeños duran 2,5 horas y son semanales durante 6 semanas.

Objetivos

Aprenderá técnicas para lidiar con los síntomas de la diabetes, como fatiga, dolor, hiper e hipoglucemia, estrés y problemas emocionales como depresión, enojo, miedo y frustración.

Los temas de las sesiones incluyen:

- Ejercicio adecuado para mantener y mejorar la fuerza y la resistencia.
- Control de la glucosa para tomar decisiones diarias y gestionar los días de enfermedad
- Alimentación saludable
- Uso adecuado de la medicación.
- Trabajar más eficazmente con los proveedores de atención médica
- Pruebas recomendadas para prevenir o retrasar complicaciones.
- Cuidado de los pies
- Planificación de acciones, resolución de problemas, toma de decisiones.

¿Interesado en registrarse?

Visite nuestra pagina para obtener más información.

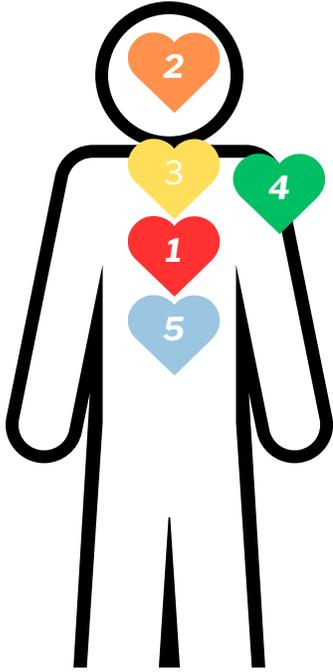
[https://chathamhealth.org/
community-health#cdsmp](https://chathamhealth.org/community-health#cdsmp)



Febrero Es El Mes Americano Del Corazón

Llame al 911 si tiene

Señales de advertencia de ataque cardíaco



- 1: **Dolor en el pecho/ malestar**
- 2: **Aturdimiento, náuseas, vómitos**
- 3: **Dolor de mandíbula, cuello o espalda**
- 4: **Dolor o malestar en el hombro o brazo**
- 5: **Dificultad para respirar**

Señales de advertencia de accidente cerebrovascular



F Cara Caída

A Debilidad Del Brazo

S Dificultad Para Hablar

T Es Hora De Llamar Al 911

Aunque el síntoma más común de un ataque cardíaco en las mujeres es dolor o malestar en el pecho, las mujeres pueden tener otros síntomas como ansiedad o cansancio y debilidad inusuales.



Otros síntomas de accidente cerebrovascular incluyen:

- ENTUMAMIENTO/DEBILIDAD especialmente en un lado del cuerpo
- CONFUSIÓN, dificultad para hablar o comprender
- PROBLEMAS PARA VER en uno o ambos ojos
- PROBLEMAS PARA CAMINAR, mareos, pérdida de equilibrio o coordinación
- DOLOR DE CABEZA SEVERO sin causa conocida

<https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/warning-signs-of-a-heart-attack>



<https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms>



VACUNAS COVID-19

Visite la página del CDC para obtener más información sobre las recomendaciones actuales de la vacuna COVID-19:

<https://www.cdc.gov/covid/vaccines/stay-up-to-date.html>



WWW.CHATHAMHEALTH.ORG

