

# ¿Listo para tomar las riendas de la Diabetes?

## Educación y Apoyo para el Autocontrol de la Diabetes (DSMES) pueden ayudar.

Tome medidas para controlar su diabetes con un programa que ha demostrado reducir su A1c.

DSMES le enseñará a:

- Manejar sus niveles de azúcar en la sangre
- Controlar complicaciones de la diabetes
- Mantener bajos los costos

“Educación y Apoyo para el Autocontrol de la 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 Apoyo para el Autocontrol de la Diabetes (DSMES) es 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 entorno grupal, encontrará a otras personas que tienen las mismas preocupaciones y escuchará respuestas a sus preguntas al igual que a las suyas.

DSMES actualmente se celebra en:

---

---

Para inscribirse

- Consulte con su proveedor médico para solicitar una derivación a un programa reconocido por la ADA o acreditado por la AADE.\*
- Visite [diabetesmanagementnc.com](http://diabetesmanagementnc.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 estos objetivos, usted aprenderá acerca de:

### Valores de azúcar en la sangre

- Cómo verificar 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 su nivel de azúcar en la sangre
  - Cómo comer saludablemente sin renunciar a todos los alimentos que le encantan
- 

### Actividad física

- Cómo la actividad física le ayudará a controlar su diabetes
  - Cómo aumentar su actividad física y establecer objetivos realistas
- 

### Medicamentos

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

### Lidiar con estrés

- Cómo prepararse para las eventuales modificaciones en su salud
  - Cómo sobrellevar los momentos difíciles
  - Cómo encontrar el especialista que necesita para prevenir mayores daños de Diabetes
- 

### **Costo y copagos pueden variar en función de la ubicación, ingreso y cobertura de seguro.**

- Cada proveedor de seguros médicos tiene guías específicas de cobertura DSMES.
- Usted debe siempre verificar con su proveedor de seguro para conocer exactamente que cubre su plan y cuáles serán los gastos de su bolsillo.

