¿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





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** 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

---

Medica-mentos

- 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.

NC DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

NCPH North Carolina Public Health
Working for a healthier and safer North Carolina
Everywhere. Everyday. Everybody.