

# Tome Control, Establezca Sus Propias Metas



## Nuestros Pacientes Estrellas

- ▶ Nuestras Clases de Educación de Diabetes están diseñadas para proveerle a usted el conocimiento que necesita para tomar control de su diabetes.
- ▶ Nosotros le ayudaremos a establecer sus metas y mantenerse motivado. ¡Venga, únase a nosotros y tome el camino hacia un estilo de vida saludable!

# Nuestra Misión

El Holyoke Health Center es una organización con licencia del estado 501 © (3), originalmente establecida en el 1970 en la ciudad de Holyoke. La misión del Holyoke Health Center es la de mejorar la salud de nuestros pacientes proporcionando cuidados de salud de calidad y apoyando programas comprensivos basados en las necesidades de la comunidad para crear una comunidad saludable.



**Holyoke Health Center, Inc.**

**Proyecto Vida Saludable  
Holyoke Health Center**

255 High Street

Holyoke, MA 01040

Teléfono: 413-420-2130

Fax: 413-540-0957

Auspiciado por

Robert Wood Johnson

Foundation.

**Proyecto Vida Saludable  
Holyoke Health Center**



## Clases de Educación de Diabetes

### ¡Destrezas para el Auto-Manejo de la Diabetes para Aprender a Vivir!

**Teléfono: 413-420-2130**

This product was developed by the Proyecto Vida Saludable at the Holyoke Health Center, Inc. in Holyoke, MA. Support for this product was provided by a grant from the Robert Wood Johnson Foundation® in Princeton, New Jersey.

# Hábitos Saludables para un Estilo de Vida Saludable

Venga al Holyoke Health

Center para  
aprender a  
tomar deci-



siones de estilo **Graduados**

de vida saludable. Nuestras  
clases proveen el cono-  
cimiento y el apoyo que  
usted necesita para tomar  
cargos de su diabetes. ¡Únase  
a nosotros hoy!

Para unirse usted debe ser paciente  
del Holyoke Health Center

## Conceptos Claves para el Auto Manejo de la Diabetes.

Venga a aprender las claves  
para una buena salud. Los  
conceptos de la clase in-  
cluyen:

- \* **DIABETES:** ¿Qué es ?
- + **NUTRICIÓN y DIETA:** ¿Qué puede hacer para comer bien?
- + **MEDICACIÓN:** Aprenda a manejar sus medicinas.
- + **NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE:** Aprenda cómo chequear y entender el suyo.
- + **EJERCICIO:** Estrategias para incluir el ejercicio dentro de su rutina diaria.
- + **CONTROL DE PESO:** Cómo puede manejar su peso para la salud.
- + **PREVENCIÓN:** Aprenda cómo prevenir y minimizar las complicaciones de la diabetes.

“La diabetes era usted ir al doctor, co-  
ger su medicina, y eso era todo. ¡Pero  
no aquí!” —Ana Rodríguez

## Viaje al Super- mercado: Sea un Comprador Listo



Después que usted termine  
las clases, nosotros tomare-  
mos un viaje a los super-  
mercados locales. Nosotros  
practicaremos destrezas  
aprendidas en las clases,  
tales como:

- + Leer Etiquetas
- + Planear Comidas
- + Ahorrar Dinero
- + Aprendiendo a comer  
encontrar alimentos

