



DIABETES

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN EN DIABETES

- En los Estados Unidos, se estima que 1 de cada 3 adultos tiene prediabetes.
- En California, se estima que alrededor del 46% de los adultos tienen prediabetes o diabetes tipo 2 no diagnosticada.
- En el condado de Los Ángeles, 1 de cada 10 adultos tiene diabetes tipo 2.

¿ESTA USTED A RIESGO?

Reúnanse con nosotros y participe en el Programa de Educación para Controlar la Diabetes organizado por California Hospital Medical Center. Este programa **GRATUITO** está diseñado para ayudar a las personas con diabetes y prediabetes a entender mejor el autocuidado de la diabetes. Todos los participantes recibirán una taza para medir, botella para agua, banda de ejercicio y material sobre el diabetes.

Programa en Inglés

6 clases | **9:00 am—10:30 am**

Martes, 2, 9, 16, 23, 30 de Noviembre y el 7 de Diciembre del 2021.

Programa en Español

6 clases | **9:00 am—10:30 am**

Lunes, 1, 8, 15, 22, 29 de Noviembre y 6 de Diciembre del 2021.

Para mas información o para registrarse, por favor contacte a Christina Portillo a Christina.Portillo@Commonspirit.org o 213.742.5569. El programa de 6 semanas será proveído por **zoom**. Cuando se registre le mandaremos el enlace de zoom por correo electrónico.