

# Recursos para la Diabetes

Escanee el código QR o visite [kp.org/classes/ga](https://kp.org/classes/ga) (en inglés) para ver la programación de clases en vivo y videos al instante.



Programa	Descripción	Próximos pasos
<b>No se requiere referido. • Sin costo para los miembros de Kaiser Permanente.</b>		
Lo básico Diabetes (Disponible en español)	Clase de introducción Los temas incluyen: <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué es la diabetes?</li><li>• Valores meta de azúcar en la sangre</li></ul>	<a href="https://kp.org/classes/ga">kp.org/classes/ga</a> 404-365-0966
Diabetes: ¿Qué puedo comer?	<b>Es requisito tomar antes "Lo básico Diabetes" para inscribirse en esta clase.</b> La segunda clase de diabetes. Los temas incluyen: <ul style="list-style-type: none"><li>• Cómo contar los carbohidratos</li><li>• Cómo hacer un plan de alimentación</li><li>• Lectura de etiquetas básica</li></ul>	<a href="https://kp.org/classes/ga">kp.org/classes/ga</a> 404-365-0966
Diabetes: Manejando los riesgos para la salud	<b>Es requisito tomar antes "Lo básico Diabetes" para inscribirse en esta clase.</b> La tercera clase de diabetes. Los temas incluyen: <ul style="list-style-type: none"><li>• Cómo controlar los niveles bajos y altos de azúcar en la sangre</li><li>• Complicaciones (corazón, pies, ojos, riñones)</li></ul>	<a href="https://kp.org/classes/ga">kp.org/classes/ga</a> 404-365-0966
Diabetes: Más Allá de lo Básico	<b>Es requisito tomar antes "Lo básico Diabetes" para inscribirse en esta clase.</b> La cuarta clase de diabetes. Los temas incluyen: <ul style="list-style-type: none"><li>• Medicamentos para la diabetes</li><li>• Lectura de etiquetas avanzada</li><li>• Depresión/estrés</li><li>• Control del peso</li></ul>	<a href="https://kp.org/classes/ga">kp.org/classes/ga</a> 404-365-0966
Programa Healthy Balance	Programa con un año de duración que le ayudará a perder peso y mantenerlo, brindándole mayor apoyo, responsabilidad y ánimo mientras trabaja para controlar su peso.	404-365-0966
Otras clases de Vida Sana	En línea encontrará más ofertas de clases. Algunos ejemplos de otras clases disponibles son: <ul style="list-style-type: none"><li>• El arte de cocinar saludablemente</li><li>• Clases de acondicionamiento físico</li><li>• Dejar de fumar</li><li>• Tai-chí</li><li>• Yoga</li><li>• Otras condiciones crónicas</li></ul>	<a href="https://kp.org/classes/ga">kp.org/classes/ga</a> 404-365-0966
Asesoría de bienestar por teléfono	¡Programa citas por teléfono con un educador en salud! Si su objetivo es hacer más actividad física, comer mejor, controlar su peso, dejar el tabaco o manejar el estrés, su asesor personal puede ayudarle a crear y seguir un plan para lograrlo.	1-866-862-4295
Otros recursos en línea	Consejos de nutrición y recetas: <a href="https://kp.org/nutrition">kp.org/nutrition</a> (haga clic en "Español"). Información sobre la diabetes y videos: <a href="https://kp.org/diabetes">kp.org/diabetes</a> (haga clic en "Español").	<a href="https://kp.org/espanol">kp.org/espanol</a>
<b>Se requiere ser elegible o tener un referido. • Sin costo para los miembros de Kaiser Permanente, a menos que se indique lo contrario.</b>		
Equipo de Atención de la Diabetes	Apoyo individualizado de parte de un enfermero titulado o un farmacéutico clínico que le ayudará a manejar la diabetes no controlada.	Si reúne los requisitos, se comunicarán con usted.
Monitoreo de la glucosa a distancia	Su glucómetro envía las lecturas del azúcar en la sangre directamente a su historia clínica. Esto permite que su equipo de atención haga un monitoreo del azúcar en su sangre sin tener que hacer viajes adicionales al médico.	Si reúne los requisitos, su equipo de atención hablará con usted.
Programas Emmi	Programas de educación en línea que ofrecen educación sobre la diabetes. Puede aprender a su propio ritmo con lenguaje y gráficos fáciles de entender.	Su médico puede brindarle más información.
Consulta de nutrición	Cita individual con un nutriólogo titulado.	Pregunte a su médico si un referido es apropiado. <b>Se requiere un copago para consultas en persona.</b>



KAISER PERMANENTE®