

Vivir con **diabetes** tipo 2

Cuando recién le diagnostican diabetes, usted tiene un montón de preguntas. Obtenga las respuestas que necesita de expertos confiables. **Vivir con diabetes tipo 2** es un programa gratuito de 12 meses para las personas recién diagnosticadas con diabetes tipo 2. Los participantes eligen recibir la información por Internet o por correo normal, en inglés o en español.

¿Por dónde comienzo?

Lo primero que puede hacer es leer *¿Por dónde comienzo?* Esta guía gratuita le ofrece información sobre el programa y lo invita a inscribirse en **Vivir con diabetes tipo 2**.



Vivir con diabetes tipo 2 le da:

- Cinco paquetes esenciales sobre diabetes
- Un boletín informativo mensual
- Oportunidades para conectarse con otras personas

¡Inscríbese hoy mismo!

- Visite diabetes.org/programatipo2
- Llame a **1-800-DIABETES** (342-2383)

5 paquetes esenciales sobre diabetes

N.º 1

Alimentos y nutrición

La principal pregunta que todos se hacen es “¿Qué puedo comer?” Responderemos eso y además le mostraremos cómo crear un plato saludable. También obtendrá nuestro excelente recetario, que incluye recetas sabrosas y adecuadas para personas con diabetes.



N.º 2

Diabetes, estrés y emociones

Sabe que la diabetes afecta sus emociones y que el estrés puede afectar su diabetes. Le ayudaremos a buscar maneras de aliviar el estrés y manejar mejor sus emociones. Además, obtendrá una herramienta que le ayudará a planificar sus visitas con el proveedor de cuidados de salud. Esto incluye: cómo darle seguimiento a sus pruebas y análisis, información sobre sus medicamentos y preguntas que tenga para su médico.

N.º 3

Manténgase activo

La actividad física es un componente importante de su vida diaria. Obtendrá un Diario de alimentación y ejercicios para ayudarle a hacer un seguimiento de sus avances. Además, lo invitamos a probar nuevas recetas.



N.º 4

Cómo prevenir las complicaciones

Manejar los niveles de glucosa en la sangre ayuda a prevenir las complicaciones de la diabetes. Este mes, hablaremos sobre cómo la diabetes puede afectar sus ojos, su cerebro, su corazón, sus riñones y sus pies. Además, aprenda qué debe hacer para protegerlos.

N.º 5

Cumplir el plan

¡Felicitaciones! ¡Ha completado un año de **Vivir con diabetes tipo 2**! Obtenga su certificado de graduación, algunos recursos para ayudarle a vivir bien con diabetes y sepa cuáles son los próximos pasos. Además, obtendrá un código de cupón para comprar en shopdiabetes.org.



También obtendrá:

El boletín electrónico mensual (e-Newsletter)

Conozca nuevas recetas fabulosas todos los meses, además de consejos, recursos e historias de otras personas que viven con diabetes.

Conéctese con otras personas

Únase a las conversaciones en nuestra comunidad en línea. Haga preguntas y comparta su opinión con aquellos que entienden. Asimismo, conozca la oficina de la Asociación Americana de la Diabetes de su área y encuéntrese con otras personas que viven con diabetes en su comunidad.

¡Inscríbese en este programa gratuito hoy mismo!

- Visite diabetes.org/programatipo2 o
- Llame a 1-800-DIABETES (342-2383)

El financiamiento del programa **Vivir con diabetes tipo 2** es posible en parte por una subvención de:

