

¿Qué significa basado en pruebas?

Es el uso de pruebas modernas que pueden ayudar en la toma de decisiones acerca del cuidado de la salud en personas con diabetes.

¿Qué es el autocuidado ?

Es tomar responsabilidad por su propia salud y bienestar.



Este taller es **GRATUITO**
para todos los participantes.

Gracias a nuestros padrinos:



City and County of San Francisco
Department of Aging and Adult Services



Midwest Latino Health
Research, Training
and Policy Center

DEEP

Programa de
Empoderamiento y
Educación en
Diabetes



¿Qué es DEEP?

Es un programa **basado en modernas pruebas** de investigación para facilitar el **autocuidado** de la **diabetes**.

¿Para quien?

Individuos con **diabetes** o **pre-diabetes**.

Familiares, amigos y cuidadores también pueden participar.

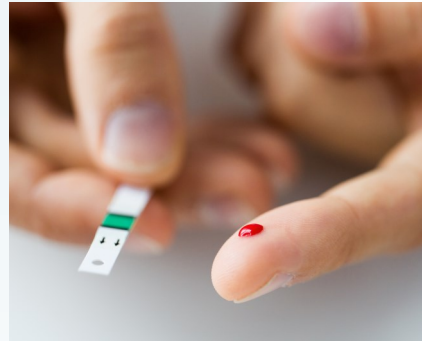
¿Cuánto tiempo ?

Las sesiones son de **2 horas** semanales durante **6 semanas** en total.

¿Cuánto cuesta?

Es **gratis**.

Su salud en sus manos



Usted podrá aprender sobre:

El cuidado de la **diabetes**

Como **prevenir complicaciones**

Nutrición y actividad física

Como **monitorear su cuerpo**

Como **manejar sus medicamentos**

Como **manejar el estrés**



¿Porqué DEEP es especial?

El programa DEEP es **interactivo y motivador**. Los participantes tendrán la oportunidad de compartir sus **experiencias**, participar en **actividades prácticas** y crear **planes de acción** cada semana.



Por favor, llame a la oficina de Promoción de Salud para inscribirse al taller que mas ajuste con su horario.

Maria Valdez
(415) 550-2263
mvaldez@onlok.org