



# CHATting ABOUT HEALTH

## Programa De Autocontrol De La Diabetes



- ¿Vives con diabetes?
- ¿Sabías que ofrecemos un Programa de Autocontrol de la Diabetes?
  - *Este programa de autocuidado basado en evidencia se desarrolló originalmente en la Universidad de Stanford.*

### Formato

Las sesiones en grupos pequeños duran 2,5 horas y son semanales durante 6 semanas.

### Objetivos

Aprenderá técnicas para lidiar con los síntomas de la diabetes, como fatiga, dolor, hiper e hipoglucemia, estrés y problemas emocionales como depresión, enojo, miedo y frustración.

### Los temas de las sesiones incluyen:

- Ejercicio adecuado para mantener y mejorar la fuerza y la resistencia.
- Control de la glucosa para tomar decisiones diarias y gestionar los días de enfermedad
- Alimentación saludable
- Uso adecuado de la medicación.
- Trabajar más eficazmente con los proveedores de atención médica
- Pruebas recomendadas para prevenir o retrasar complicaciones.
- Cuidado de los pies
- Planificación de acciones, resolución de problemas, toma de decisiones.

¿Interesado en registrarse?

Visite nuestra pagina para obtener más información.

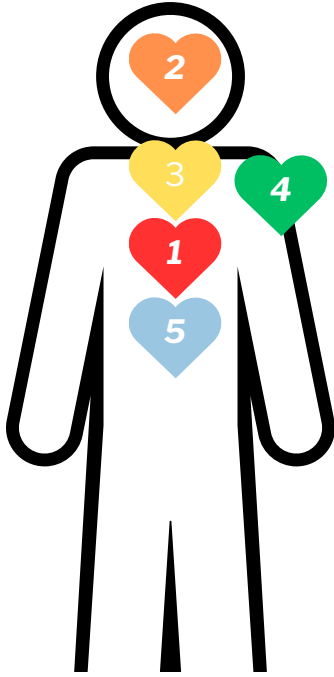
[https://chathamhealth.org/  
community-health#cdsmp](https://chathamhealth.org/community-health#cdsmp)



# Febrero Es El Mes Americano Del Corazón

Llame al 911 si tiene

## Señales de advertencia de ataque cardíaco



- 1:  
**Dolor en el pecho/  
malestar**
- 2:  
**Aturdimiento,  
náuseas, vómitos**
- 3:  
**Dolor de mandíbula,  
cuello o espalda**
- 4:  
**Dolor o malestar en  
el hombro o brazo**
- 5:  
**Dificultad para  
respirar**

## Señales de advertencia de accidente cerebrovascular



**Cara Caída**

**Debilidad Del  
Brazo**

**Dificultad Para  
Hablar**

**Es Hora De Llamar  
Al 911**

Otros síntomas de accidente cerebrovascular incluyen:

- ENTUMAMIENTO/DEBILIDAD especialmente en un lado del cuerpo
- CONFUSIÓN, dificultad para hablar o comprender
- PROBLEMAS PARA VER en uno o ambos ojos
- PROBLEMAS PARA CAMINAR, mareos, pérdida de equilibrio o coordinación
- DOLOR DE CABEZA SEVERO sin causa conocida

Aunque el síntoma más común de un ataque cardíaco en las mujeres es dolor o malestar en el pecho, las mujeres pueden tener otros síntomas como ansiedad o cansancio y debilidad inusuales.



<https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/warning-signs-of-a-heart-attack>



<https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-symptoms>



## VACUNAS COVID-19

Visite la página del CDC para obtener más información sobre las recomendaciones actuales de la vacuna COVID-19:

<https://www.cdc.gov/covid/vaccines/stay-up-to-date.html>



WWW.CHATHAMHEALTH.ORG

