

¡CONTROLA TU DIABETES!

El Manejo personal de la Diabetes es un programa educativo que ofrece técnicas para afrontar los síntomas de la enfermedad, como los problemas emocionales, la depresión, ira, miedo y frustración. El programa se ofrece de manera grupal en reuniones de 2.5 horas, una vez por semana, durante seis semanas, en grupos de 8 a 16 participantes.

¿SABÍAS QUÉ?

- En Puerto Rico, aproximadamente 19.7% de adultos de 18 años o más viven con la condición de diabetes.
- La diabetes es la tercera causa de muerte en Puerto Rico.
- Las mujeres tienen mayor prevalencia (28.7%) de sufrir la condición de diabetes.
- Los gastos médicos anuales de una persona diagnosticada con diabetes, es de aproximadamente \$12.000 dólares.

EL PROGRAMA SE ENFOCA EN:

- Nutrición saludable
- Actividad física
- Manejo de emociones difíciles
- Desarrollo de planes de acción
- Resolución de problemas
- Uso correcto de medicamentos
- Comunicación efectiva con médicos

¡PARTICIPA EN NUESTROS TALLERES!

Contáctanos:

envejecimiento.saludable@salud.pr.gov

787-765-2929, ext.4538, 4105



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO