

# AUTOCONTROL Y APOYO DE LA DIABETES

Unos sencillos cambios en el estilo de vida pueden ayudar a reducir el impacto de los síntomas de la diabetes tipo 2 en la vida cotidiana.



El programa de Educación y Apoyo para el Autocontrol de la Diabetes (DSMES, por sus siglas en inglés) de OWN proporciona información y habilidades para que las personas controlen su diabetes y afecciones relacionadas.

Este programa combina los talleres de autocontrol de la diabetes en grupo (Vivir bien con diabetes) y la oportunidad de reunirse individualmente con un dietista titulado (terapia médica nutricional) o un educador de diabetes.

**Llame al (833) 673-9355 para obtener más información.**

Este programa está disponible en inglés y español, y está acreditado por la Association of Diabetes Care and Education Specialists (ADCES).



Obtenga apoyo para el bienestar durante 6 semanas completas



Beneficiarse de sesiones grupales e individuales



Este programa está cubierto por Medicare y Medicaid en Oregon.

