

Do you have Type 2 diabetes?

Do you want to be healthier?

**If so, ¡Sí, Yo Puedo
Controlar Mi Diabetes! is a
program for you**

TOPICS

- ☐ Orientation
- ☐ Week 1: What is diabetes?
- ☐ Week 2: Checking your blood glucose levels
- ☐ Week 3: Eat healthy with diabetes
- ☐ Week 4: Be active with diabetes
- ☐ Week 5: Medicines and diabetes
- ☐ Week 6: Preventing diabetes problems

**Each of the 6 classes are taught
by health professionals!**

YOU WILL LEARN

- ☐ to develop diabetes self-care skills,
- ☐ to improve eating habits and maintain good nutrition,
- ☐ to increase physical activity,
- ☐ to prevent diabetes complications, and
- ☐ to improve your quality of life living with type 2 diabetes.

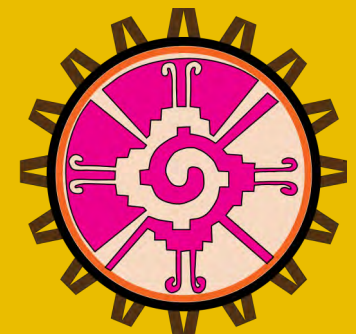


Texas A&M AgriLife Extension Service
Ninfa Peña-Purcell, PhD, MCHES
979-845-1804
ncpurcell@ag.tamu.edu
Website:
<http://fcs.tamu.edu/yopuedo/index.php>

Educational programs of the Texas A&M AgriLife Extension Service are open to all people without regard to race, color, sex, religion, national origin, age, disability, genetic information or veteran status.

TEXAS A&M
AGRILIFE
EXTENSION

**¡SÍ, YO PUEDO
CONTROLAR
MI DIABETES!**



*Aprenda a vivir de
manera saludable*

¿Tiene usted diabetes tipo 2?

¿Desea gozar de mejor salud?

**Si es así, ¡Sí, Yo Puedo
Controlar Mi Diabetes! es
el programa para usted**

TEMAS DE LAS CLASES

☐ Orientación

☐ **Semana 1:** ¿Qué es la diabetes?

☐ **Semana 2:** Revisando sus niveles de glucosa en la sangre

☐ **Semana 3:** Comiendo de manera saludable con diabetes

☐ **Semana 4:** Manténgase activo con diabetes

☐ **Semana 5:** Los medicamentos y la diabetes

☐ **Semana 6:** Prevención de los problemas relacionados con la diabetes

**¡Cada una de las 6 clases será
presentada por profesionales
de la salud!**

USTED APRENDERÁ A:

- ☐ Desarrollar las destrezas de cuidado personal para controlar la diabetes,
- ☐ Mejorar los hábitos de alimentación y mantener la buena nutrición,
- ☐ Aumentar la actividad física,
- ☐ Prevenir las complicaciones de la diabetes, y
- ☐ Mejorar su calidad de vida al vivir con la diabetes tipo 2.



Texas A&M AgriLife Extension Service

Ninfa Peña-Purcell, PhD, MCHES

979-845-1804

ncpurcell@ag.tamu.edu

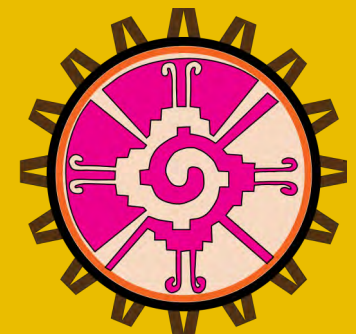
Website:

<http://fcs.tamu.edu/yopuedo/index.php>

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, origen nacional, edad, discapacidad, información genética, o condición de veterano.

TEXAS A&M
AGRILIFE
EXTENSION

**¡SÍ, YO PUEDO
CONTROLAR
MI DIABETES!**



Living healthy with diabetes