



Cómo vivir bien con diabetes



Regístrese en línea

1. Inicie sesión en kp.org/citas.
2. Elija "Programe citas".
3. Elija "Clase de salud o asesoría por teléfono".
4. Siga las instrucciones para completar el proceso de registro.



Para reprogramar o cancelar, llámenos o inicie sesión en kp.org/español



ESCANEE O
HAGA CLIC

kp.org/centroparaunavidasana

Visite el sitio web del Centro para una Vida Sana para obtener más información sobre lo que podemos ofrecerle.

La diabetes se puede controlar.

Tome medidas para controlar su diabetes, mejore sus resultados de las pruebas de laboratorio ¡y siéntase lo mejor posible cada día!

El programa incluye **dos sesiones interactivas** (en persona* o en línea) **más** el acceso a **un asesor de bienestar personal** que le ayudará a alcanzar sus objetivos de salud.

Obtendrá **herramientas y consejos** que le ayudarán:

- a controlar su nivel de azúcar en la sangre y a tomar los medicamentos
- a comer saludable, mantenerse activo y controlar el estrés

Llámenos para obtener información o para inscribirse en un taller.

Antelope Valley	661-726-2200
Baldwin Park	626-851-5820
Downey	562-622-4150
Condado de Kern	661-664-3712
Los Angeles	323-783-4472
Condado de Orange	714-748-2714
Panorama City	818-375-3018
Condado de Riverside	1-866-883-0119
Condado de San Bernardino	909-609-3000
San Diego	619-641-4194
South Bay	310-816-5464
West Los Angeles	323-421-2710
Woodland Hills	818-719-4305

*Es posible que algunos miembros de Kaiser Permanente tengan que pagar un costo compartido para las clases de educación para la salud. Consulte su Evidencia de Cobertura (Evidence of Coverage) o llame a Servicio a los Miembros al 1-800-464-4000 (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana (cerrado los días festivos), a fin de obtener información sobre los beneficios de la cobertura de su plan de salud para los programas, los talleres y las clases de educación para la salud.