



**CENTER FOR
HEALTHY LIVING**
KAISER PERMANENTE

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



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

ESCANEE O
HAGA CLIC

kp.org/centroparaunavidasana

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.