

# Programa de Educación para el Empoderamiento de la Diabetes

El DEEP (Programa de Educación para el Empoderamiento de la Diabetes) es un programa de educación basado en evidencias para el autocontrol de la diabetes, dirigido a personas con prediabetes o diabetes y a familiares de personas con diabetes.



## Empoderamiento de la Diabetes incluyen:

- Mejorar y mantener la calidad de vida de las personas con prediabetes y diabetes existente
- Mejorar la relación entre pacientes y proveedores de atención médica
- Mejorar los hábitos alimenticios y mantener una nutrición adecuada
- Prevención de complicaciones e incapacidades
- Incrementar la actividad física
- Desarrollo de habilidades de autocuidado
- Uso de los recursos disponibles Disponibilidad de clases DEEP (Programa de Educación para el Empoderamiento de la Diabetes)

**DONDE:** En el gimnasio de St Mark Catholic Church 1013 Eastwood Rd, Wilmington, NC 28403

**CUANDO:** Enero 9, 16, 23, 30 y Febrero 6, 13 (Seis Semanas consecutivas)

**HORARIO:** 11:30am-1pm (aprox. 1hr-1.5 hrs)

**QUIEN:** personas con prediabetes o diabetes y a familiares de personas con diabetes.

*La capacidad de la clase es de diez participantes, si un mayor numero aplica siempre podemos ofrecer otra clase!*

### Contactos:

Ana White [anawhite@ec.rr.com](mailto:anawhite@ec.rr.com) o deje mensaje en el (910) 538-2504

Nora Arnold [NoraC.Arnold@nhrmc.org](mailto:NoraC.Arnold@nhrmc.org) o deje mensaje en el (910) 616-8295