



Clases en Español 2019

¡Inscríbese hoy!

Kaiser Permanente San Francisco
Health Education Department (415) 833-3450
Or e-mail: SFHealthed@kp.org

Por favor regístrese con tiempo, ya que las clases se llenan rápidamente. Para registrarse llame al **(415) 833-3450**. Las clases serán ubicadas en **1600 Owens St./Mission Bay Campus**. Todas las clases son **gratis para miembros**.

*Providers direct book classes via eConsult:
San Francisco-Health Education*

La pre-diabetes y su salud

(Prediabetes and You)

Aprenda cómo prevenir o retrasar el desarrollo de la diabetes al comiendo bien y haciendo ejercicio. Estos cambios en su estilo de vida lo ayudarán a controlar su salud para reducir el riesgo de diabetes y sus complicaciones.

Martes de 9:30am-11:30am: 2/19, 6/18, 10/15

Martes de 3:15pm-5:15pm: 4/16, 8/20, 12/17

Ubicación: 1600 Owens - 5to piso, sala "Mission"

Lo básico sobre la diabetes

(Diabetes Basics)

Usted podrá sentirse mejor, más activo y saludable, al aprender a utilizar las 5 áreas del manejo de la diabetes tipo 2: alimentación saludable, ejercicio, monitoreo de sus niveles de azúcar en la sangre, uso adecuado de los medicamentos y manejo de estrés.

Lunes de 9:30am-11:30am: 1/14, 3/11, 5/13, 7/8, 9/9, 11/11

Lunes de 3:15pm-5:15pm: 2/11, 4/8, 6/10, 8/12, 10/14, 12/9

Ubicación: 1600 Owens - 5to piso, sala "Mission"

Coma bien con diabetes

(Healthy Eating with Diabetes)

Siéntase y aliméntese mejor con diabetes. En esta clase, usted recibirá consejos para planificar sus comidas, aprenda a reconocer los carbohidratos y leer las etiquetas de los alimentos. Aprenda diferentes formas de preparar sus comidas favoritas y a disfrutar saludablemente lo que come fuera de casa. Con una planificación adecuada y opciones balanceadas, puede manejar su diabetes y a las vez disfrutar sus comidas.

Jueves 9:30am-11:30am: 1/10, 5/9, 9/12

Jueves de 3:15pm-5:15pm: 3/21, 7/18, 11/21

Ubicación: 1600 Owens - 5to piso, sala "Mission"

Hábitos saludables con diabetes

(Healthy Habits with Diabetes)

En esta clase, le daremos consejos para establecer hábitos saludables haciendo un plan de acción para manejar su diabetes. Cada cambio que usted haga, grande o pequeño, puede ayudarle a sentirse mejor!

Jueves de 9:30am-11:30am: 4/11, 8/8, 12/12

Jueves de 3:15pm-5:15pm: 2/21, 6/20, 10/17

Ubicación: 1600 Owens - 5to piso, sala "Mission"



Clases en Español 2019

¡Inscríbese hoy!

Kaiser Permanente San Francisco
Health Education Department (415) 833-3450
Or e-mail: SFHealthed@kp.org

Por favor regístrese con tiempo, ya que las clases se llenan rápidamente. Para registrarse llame al **(415) 833-3450**. Las clases serán ubicadas en **1600 Owens St./Mission Bay Campus**. Todas las clases son **gratis para miembros**.

**Providers direct book classes via eConsult:
San Francisco-Health Education**

El colesterol y presión arterial alta

(Cholesterol and Blood Pressure)

Descubra como el colesterol y la hipertensión arterial afectan su salud. Compare sus resultados con las metas generales y establezca metas para su situación personal. Aprenda a comer más saludable, la importancia del ejercicio y a leer las etiquetas de los alimentos. (1 clase)

Miercoles de 9:30am-11:30am: 3/27, 7/24, 11/27

Miercoles de 3:15pm-5:15pm: 1/23, 5/22, 9/25

Ubicación: 1600 Owens - 5to piso, sala "Mission"

Nutrición y control de peso

(Weight Management)

Descubra los mitos y realidades sobre el control de peso, aprenda a lograr que su metabolismo funcione mejor, a comer sano y la importancia de hacer ejercicio

Martes de 9:30am-11:30am: 3/19, 7/16, 11/19

Martes de 3:15pm-5:15pm: 1/22, 5/21, 9/17

Ubicación: 1600 Owens - 5to piso, sala "Mission"

Planificación para el cuidado de la vida

(Life Care Planning)

Si desea recibir información sobre la Planificación para el Cuidado de la Vida, le recomendamos que asista a la clase acompañado de la persona que usted cree que será su representante para la atención médica o de otros miembros de su familia.

Lunes 9:30am-11:30am: 4/1, 8/5, 12/2

Lunes 3:30pm-5pm: 2/4, 6/3, 10/7

Ubicación: 1600 Owens - 5to piso, sala "Mission"