



Clases en Español

Recorrido guiado del hospital

¿No deja de pensar sobre el gran acontecimiento? Ahora es el momento perfecto para realizar un recorrido guiado del hospital. Usted y su pareja podrán ver nuestras unidades de Trabajo de Parto y Parto y Madre/Recién Nacido e informarse sobre el proceso del trabajo de parto. Le animamos a realizar este recorrido en cualquier momento del embarazo. Ubicación: Vallejo. Costo: gratis*.

Cómo comprender el asma de su niño

Cuidar a un niño con asma puede resultar un gran desafío. Sin embargo, es útil saber cómo evitar los factores que activan el asma. Su niño puede llevar una vida activa y saludable si usted sabe cómo controlar los síntomas del asma. Este curso le permitirá aprender a reconocer los signos de advertencia a través del control de los síntomas y del uso de un medidor de flujo máximo. También trata los tipos de medicamentos para el asma y cómo utilizar un espaciador. Están invitados a asistir los niños, adolescentes, padres o cuidadores de niños con asma. Ubicación: Napa y Vallejo. Costo: gratis*.

Opciones para prevenir el embarazo.

Aprenda cuáles son los diferentes métodos anticonceptivos, incluyendo la esterilización. Ubicación: Napa y Vallejo. Costo: gratis*.

Inscripción: llame al (707) 651-5090

La prediabetes y el colesterol

Prevenir o retardar el comienzo de diabetes y su riesgo de sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares comienza con un estilo de vida sano: alimentarse bien, hacer más ejercicio y estar al tanto de la información. Esta clase le ayudará a tomar las riendas de su salud y aprender a reducir el riesgo de que se presenten estos problemas médicos crónicos y sus complicaciones. Junto con los consejos de su médico, estamos aquí para ayudarlo. Abierta sólo a los miembros de Kaiser Permanente. Ubicación: Napa y Vallejo. Costo: gratis*.

Datos básicos sobre la diabetes

Podrá sentirse mejor y mantenerse activo y saludable cuando aprenda algunos datos básicos sobre el control de la diabetes de tipo 2. En esta clase ofrecemos pautas generales sobre las cuatro áreas clave para el control de la diabetes: alimentarse bien, hacer ejercicio, llevar el control de los niveles de azúcar en la sangre y usar correctamente los medicamentos. Le enseñaremos a usar su medidor de azúcar en la sangre y a reconocer las señales de niveles de azúcar altos y bajos. Ubicación: Napa, Vacaville y Vallejo. Costo: gratis*.

www.kp.org/napasolano