

Kaiser Permanente South Bay
**PROGRAMAS DE VIDA SANA OFRECIDOS
EN EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
PARA LA SALUD**



Su Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente está comprometido a ayudarlo a mantener y mejorar su salud. Esta es una lista de la variedad de programas ofrecidos en nuestro Departamento, y cómo inscribirse en los mismos.

Cómo inscribirse en nuestras clases

A menos que se indique lo contrario puede inscribirse en nuestras clases llamando a nuestro Centro de Citas al (310) 602-7940

Nutrición y control del peso

- *Healthy Balance: A Weight Management Program* (Armonía sana: un programa para manejar el peso) *[cuota]*
- *Medical Weight Loss Program* (Programa médico para perder peso) *[cuota]*

Diabetes

- Prediabetes: cómo prevenir la diabetes *[ES]
- Cómo vivir bien con diabetes: instrucción para inyectar insulina *[ES]
- Cómo vivir bien con diabetes: cómo medirse el nivel de azúcar en la sangre *[ES]
- Cómo vivir bien con diabetes: aprenda a cuidar de sí mismo *[ES]
- *Carbohydrate Counting* (Cómo contar los carbohidratos)

Salud del corazón

- Cómo vivir bien con insuficiencia cardíaca *[ES]
- Cómo cuidar su corazón *[ES]

Cuerpo y mente

- *Mind-Body Health* (Salud de cuerpo y mente)
- *Stress & Emotional Health: An Overview* (Estrés y salud emocional: una reseña)
- *Life Care Planning* (Planificación para el cuidado de la vida) (Instrucciones médicas anticipadas) -
- Yoga (llame al 310-816-5440 para inscribirse) *[ES]

Cómo manejar enfermedades crónicas

- *Insomnia Class* (Clase sobre el insomnio)

Trabajo de parto y salud reproductiva

- *Prepared Childbirth* (Parto preparado) *[cuota]* (llame al 310-816-5440 to para inscribirse)
- *Maternity Tour* (Recorrido de la Unidad de Maternidad) (llame al 310-517-4374 para inscribirse)
- Si es lo correcto para usted: esterilización de las trompas *[ES]
- Si es lo correcto para usted: vasectomía *[ES]

Crianza de los hijos

- *Labor & Delivery Process* (El proceso de trabajo de
- *Breastfeeding with Success: What you Need to Know* (La lactancia exitosa: lo que debe saber)
- *Infant CPR* (RCP para bebés) *[cuota]* (llame al 310-816-5440 para inscribirse)

Salud de la mujer

- Incontinencia femenina *[ES]

Recursos para mantenerse saludable:

1. Tiendas de vida más sana (mercadería VIVA BIEN, libros de referencia, bombas sacaleches y accesorios, y mucho más). Dos ubicaciones:
 - ▶ Main Street Health Pavilion
23701 Main St., Carson (310) 816-5440
 - ▶ Carson North MOB
18600 S Figueroa St., Gardena (310) 516-2445
2. www.kp.org
3. Asesoría de Bienestar por Teléfono 866-402-4320

[ES]** = Clases que están disponibles en español ***[cuota] = Tiene que pagar una cuota cuando se registre para esta clase