



# Centro de Diabetes y de Nutrición

## Herramientas para Vivir Bien

Tanto si le diagnosticaron diabetes recientemente como si tiene la enfermedad desde hace años, es importante que esté informado sobre las últimas estrategias para mantenerse lo más saludable posible ahora y en los años venideros.

El Centro de Diabetes y de Nutrición de New West Physicians cuenta con la información que usted necesita y las respuestas que busca. Tenemos una sólida trayectoria en lo que respecta a ayudar a las personas diabéticas a encontrar las herramientas adecuadas para controlar la enfermedad. Los amables expertos certificados en educación sobre la diabetes le proporcionan atención personal en sus citas individuales, así como la oportunidad de asistir a clases informativas grupales. Contamos con el reconocimiento de la Asociación Americana de la Diabetes, lo que le garantiza una atención excelente y basada en evidencia.

## Centro de Diabetes y de Nutrición

1697 Cole Blvd., Suite 125  
Golden, CO 80401  
(303) 716-8039



**New West**  
PHYSICIANS

---

Part of Optum®

## Clases:

### Autocontrol de la Diabetes

(clases de 3 horas con 2 partes)



#### Parte 1: Cómo Empezar

- Qué ocurre en el cuerpo si usted tiene diabetes
- Cuáles son las opciones de tratamiento y cómo actúan los medicamentos para la diabetes
- Análisis del nivel de azúcar en la sangre (glucemia): cómo y cuándo realizarse un análisis; cómo interpretar los resultados
- Cómo contar los carbohidratos y elegir alimentos ricos en fibra; otras opciones de planes de comidas
- Tamaños de las porciones y lectura de las etiquetas
- Cómo elegir alimentos en los restaurantes

#### Parte 2: Cómo Mantenerse Saludable

- Cómo elegir grasas saludables
  - El impacto significativo que tiene hacer ejercicio y perder peso
  - Cómo reducir el riesgo de tener complicaciones mediante las pruebas y los exámenes de seguimiento adecuados
  - Cómo controlar el estrés para tener mejores niveles de glucemia
  - Fijación de metas/cómo mantenerse encaminado
- \* Es necesario registrarse con anticipación para TODAS las clases

## Sesiones Individuales:

- Control de peso
  - Prediabetes
  - Cómo controlar la glucemia y cómo usar un glucómetro
  - Educación sobre nutrición, incluso sobre cómo contar los carbohidratos
  - Capacitación sobre las bombas de insulina y ajustes a cargo de instructores certificados en bombas
  - Evaluación y colocación de los glucómetros continuos
  - Diabetes gestacional
  - Educación sobre nutrición para el manejo de otras enfermedades crónicas (dietas libres de gluten, dietas saludables para el corazón, etc.)
- \* Con cita únicamente

Para registrarse en las clases o programar una cita para una sesión Individual, llame al (303) 716-8039. Para obtener más información sobre nuestros servicios o consultar nuestro calendario de las próximas clases, visite nuestro sitio de Internet [www.nwphysicians.com/diabetes-and-nutrition-center](http://www.nwphysicians.com/diabetes-and-nutrition-center).