



Alameda County Public Health Department  
Chronic Disease Program



American Diabetes Association (ADA)  
Recognized Program



# Clases de Diabetes

## Únete a Nosotros!

- Debe ser residente del Condado de Alameda
- y
- 18 años de edad o más
- y
- Diagnosticado con pre-diabetes o diabetes tipo 2.

## ¿Qué Aprenderé?

- Controllar su diabetes
- Tomar su medicamento
- Monitoreo de su azúcar en la sangre
- Manejo del estrés
- Estar físicamente activo
- Comer más saludable mientras controle su diabetes

## ¿Cuándo se reúnen las clases?

- Las clases se reúnen un día a la semana durante ocho semanas, dos horas al día.
- ¡Visite nuestro sitio web para clases y ubicaciones!  
**[acphd.org/diabetes.aspx](http://acphd.org/diabetes.aspx)**

Para inscribirse en nuestra próxima clase disponible, llámenos al (510) 383-5185.