

¿Está usted en alto riesgo de desarrollar diabetes?

Para enterarse, por favor marque las frases que le aplican a usted.

- Soy mayor de 45 años.
- He tenido diabetes gestacional durante un embarazo previo.
- Tengo exceso de peso, especialmente en la cintura.
- En mi familia hay antecedentes de diabetes.
- Tuve un bebé de más de 9 libras.
- Padezco de alta presión sanguínea.
- No hago ejercicio / Llevo una vida sedentaria.
- Mi alimentación no es saludable.
- Tengo, o he tenido, enfermedad cardiovascular
- Soy una mujer que tiene un nivel de HDL (colesterol bueno) menor de 50 o soy un hombre que tiene un nivel de HDL menor de 40.
- Soy hispano, afroamericano, asiático, indígena americano, o de etnia de las islas del Océano Pacífico.

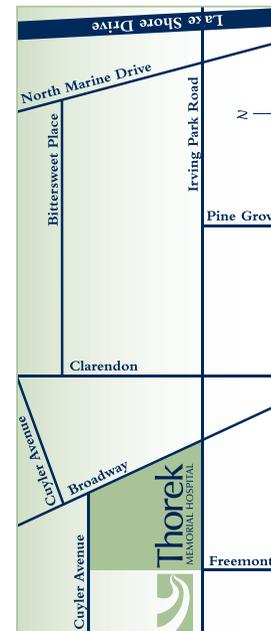
Entre más frases haya marcado, más riesgo lleva de desarrollar diabetes. La detección y tratamiento tempranos pueden reducir su riesgo de complicaciones. Llame al Centro de Educación para la Diabetes y Salud de Thorek para dialogar con uno de nuestros asesores sobre las opciones que le convengan.

773-975-6814 (Inglés), **773-975-1156** (Español)



Thorek
MEMORIAL HOSPITAL

Centro de Educación para la Diabetes y Salud
850 W. Irving Park Road
Chicago, IL 60613
773-975-6814 (Inglés)
772-975-1156 (Español)



Centro de Educación para la **Diabetes** y Salud



Especializamos en Ti

Thorek
MEMORIAL HOSPITAL

Centro de Educación para la Diabetes y Salud

Nuestra Meta

Nuestra meta es educar y apoyar a las personas diabéticas para que tomen un papel activo en su propia salud. Sabemos que la información es la clave para un tratamiento y manejo exitoso de la diabetes, y en muchos casos el éxito depende de la cantidad de apoyo que recibe la persona que tiene diabetes.

Ya que sabemos que los conocimientos que la persona tenga sobre su condición es realmente la clave de un tratamiento exitoso, ofrecemos una gama amplia de servicios y educación para ayudar a los que llegan a nuestro centro, a alcanzar una vida saludable, plena y activa.

Servicios y Educación Disponibles

Los pacientes trabajan de cerca con una enfermera profesional, que también es Educadora Certificada en Diabetes, para desarrollar un plan de educación y tratamiento para el paciente. El plan puede incluir:

- Instrucción para medir la glucosa sanguínea
- Desarrollo de un plan individual de alimentación y terapia nutritiva
- Metas y un plan de acción individuales
- Instrucción sobre la insulina
- Terapia con la bomba de insulina
- Recomendaciones a personas para que encuentren un médico de cabecera, podiatra o consejero profesional, según sus necesidades

Clases

El Centro de Educación para la Diabetes y Salud también ofrece clases para pacientes a base individual o en grupo, sobre asuntos como:

- ¿Qué es la diabetes?
- Programa ejercicio
- Plan de alimentación para la diabetes
- Los ABC's de la diabetes — la prueba de A1c, presión sanguínea y el colesterol
- Como medir los carbohidratos
- Cuidado de los pies
- Como evitar el riesgo de complicaciones con la diabetes

Al momento se ofrecen clases en inglés y español en dos locales diferentes:

North Side Location

Thorek Memorial Hospital
850 W. Irving Park Road
Chicago, IL 60613

Downtown Location

30 S. Michigan Avenue
Chicago, IL 60603

Las clases se dan en el día, por la noche y los sábados para acomodar los horarios de nuestros pacientes.

Para los horarios de las clases, mas información, o para matricularse, llame al Centro al **773-975-6814** (Inglés) o el **773-975-1156** (Español). O visítenos en nuestra pagina del Internet en el **www.thorek.org**.

La diabetes es una enfermedad en la cual el cuerpo no produce o no utiliza, debidamente la insulina, la hormona esencial para transformar la azúcar, los almidones y otros alimentos a la energía que necesitamos en nuestra vida diaria.

Existen más de de 20 millones de personas en los Estados Unidos que viven con diabetes hoy en día. Aún no se conoce qué causa la diabetes, pero sabemos que la genética y la forma de vivir son factores importantes. Tener exceso de peso, ser de ascendencia hispana o indígena americana, o tener padres diabéticos, todos estos factores pueden aumentar la probabilidad de desarrollar diabetes.

Lo importante es que la diabetes es una enfermedad que se puede controlar, y para la cual hay tratamiento. Con información y apoyo adecuados, se pueden reducir de manera significativa las complicaciones causadas por la diabetes — tales como la ceguera, fallo renal o amputaciones.