

Un educador certificado en diabetes es un profesional de la salud que se especializa en educar, apoyar y promover el autocontrol de la diabetes. Puede ser una enfermera, un dietista registrado, un farmacéutico u otro profesional de la salud que ha sido certificado por la Asociación del Cuidado de la Diabetes y especialistas en educación.

**Si le interesa unirse a un programa de apoyo y educación de autocontrol de la diabetes, pídale a su doctor una solicitud de servicio hoy mismo.**

**Para más información, visite:**

<https://diabetes.utah.gov/espanol>

**O escanee este código QR:**



## Hacer la receta de mole perfecta es complicado

Controlar su diabetes podría ser menos complicado de lo que se imagina.



Encuentre un programa de control de la diabetes cerca de usted.





Hay suficientes cosas que son complicadas en nuestras vidas. **Usted puede controlar su diabetes.**

El autocontrol, educación y apoyo de la diabetes (DSMES) es un programa que le enseña a controlar su diabetes.

**DSMES le da las herramientas necesarias para mejorar su calidad de vida** y le prepara para que tenga éxito junto a su guía experto.

Educadores especializados en diabetes trabajarán con usted individualmente para crear un plan personal y fijar metas realistas.

Le educarán sobre los pequeños cambios que puede hacer para que tengan efectos positivos en su salud a largo plazo.

DSMES le ofrece un entorno sencillo, comprensivo y de apoyo para aprender y planear su mejor futuro.



**El autocontrol, educación y apoyo de la diabetes (DSMES) se enfoca en mejorar su vida en 7 áreas principales:**



Comer saludablemente



Mantenerse activo



Monitoreo de glucosa



Tomar medicamentos (de ser necesario)



Afrontar la vida de forma saludable



Reducción del riesgo sobre otros problemas de salud



Resolución de problemas