

Diabetes Self-Management Classes



El Centro de Corazón

FREE!!!



When?

**EVERY TUESDAY
9:30 - 10:30 AM**

Where?

Magnolia's Multi-Service Center
7037 Capitol Street
Houston, TX 77011

*For more information please call Obed at:
(832) 494- 1772*

Discussion Topics Include: Classes are in Spanish

- ◆ How to identify health problems related to diabetes
- ◆ How to prevent heart complications associated with diabetes
- ◆ How to control your cholesterol levels and your arterial pressure
- ◆ The prevention of eye diseases
- ◆ The relationship between exercise and diabetes
- ◆ Why is it important to have a healthy diet?
- ◆ Diabetes and depression
- ◆ How to communicate with your medical provider

Clases de Diabetes



El Centro de Corazón

Gratis!!!



¿Cuándo?

Para su conveniencia, ofrecemos clases por las mañanas.

**TODOS LOS MARTES
9:30 - 10:30 AM**

¿Dónde?

El Auditorio de Magnolia Multi-Service Center

7037 Capitol Street
Houston, TX 77011

*Para más información llame a Obed al:
(832) 494- 1772*

Temas de discusión:

- ♦ Como identificar problemas de salud relacionados con la diabetes
- ♦ Como prevenir complicaciones con el corazón
- ♦ Como controlar su colesterol y presión arterial
- ♦ La prevención de enfermedades de los ojos
- ♦ La relación entre el ejercicio y la diabetes
- ♦ ¿Por que es importante tener una alimentación saludable?
- ♦ Depresión y la diabetes
- ♦ Como hablar con su médico