

# Apoyo que le ayuda a **USTED** a manejar la diabetes.



**¿Sabía usted?** Los servicios personalizados para manejar la diabetes pueden ayudarlo a hacer lo siguiente:

- ✓ Establecer sus metas de salud y hacerles seguimiento.
- ✓ Aprender a usar conocimientos, destrezas y herramientas para manejar la diabetes.
- ✓ Practicar cómo incorporar el cuidado de la diabetes en todos los aspectos de su vida.
- ✓ Encontrar formas de conseguir apoyo cuando lo necesite.



**Pídale a su equipo de atención médica que lo remita a servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES, por sus siglas en inglés) o comuníquese con un programa en su área para obtener más información.**



**U.S. Department of  
Health and Human Services**  
Centers for Disease  
Control and Prevention