



Know **Diabetes** by **Heart**™

Una lección de salud gratuita de 30-45 minutos para adultos con diabetes tipo 2. Permítanos ayudarle a reducir su riesgo de ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, e infartos.

¡Disponible solo en 2021!

Dos maneras de participar en la lección de salud de Know Diabetes by Heart son:

1. Preguntarle al líder de la clase acerca de información de:
 - Tomando control de su salud
 - Programa de manejo personal de la diabetes
 - Programa nacional de prevención de la diabetes
 - Creaciones de cocina
 - En el camino para vivir bien con diabetes
2. Regístrese para una de estas lecciones online en vivo en diabetes.nmsu.edu en la pagina de Know Diabetes by Heart:
 - Miércoles, Abril 7 a las 9:30 AM
 - Lunes, Mayo 10 a las 5:30 PM
 - Jueves, Junio 10 a las 12:30 PM
 - Viernes, Julio 30 a las 4:00 PM
 - Martes, Septiembre 7 a las 2:00 PM
 - Lunes, Octubre 18 a las 6:00 PM

“Este es un buen momento para protegerse de las enfermedades de corazón relacionadas a la diabetes y del COVID. . .”

Podría haber más opciones disponibles pronto. Revise la página web.

Si usted es una persona con discapacidad que necesite un servicio auxiliar u otro servicio para participar, por favor contacte a Lourdes con anticipación al (575) 646-5763 o en loumunoz@nmsu.edu.



BE BOLD. Shape the Future.
New Mexico State University

