

¡Hablemos de las Sesiones de Diabetes!

Horario de Clases 2025: Español

La serie "Let's Talk" o "Hablemos" es un beneficio gratuito para los miembros de Banner Medicare Advantage con un diagnóstico de diabetes. Estas sesiones virtuales son dirigidas por nuestro equipo de Dial Into Diabetes. Todas las sesiones están disponibles en inglés y español.

Es necesario registrarse para reservar su lugar y obtener el enlace de la computadora o el número de teléfono para unirse. Las instrucciones sobre cómo unirse se enviarán unos días antes de cada sesión.

Cada sesión tratará sobre un tema diferente. Puede asistir a estas sesiones en cualquier orden, pero le recomendamos que se registre para toda la serie.

Para inscribirse en una o más de estas sesiones de "Hablemos", o para inscribirse en el programa Dial Into Diabetes y recibir un autocontrol individualizado de la diabetes por parte de un equipo de educadores en diabetes, llame al 480-684-5090, de 8 a.m. a 4:30 p.m., de lunes a viernes.

Clases en Español

Fecha	Hora	Clase	Ubicación
2/18/2025 4/1/2025 5/20/2025 7/1/2025 8/19/2025 9/30/2025	2 p.m. a 3 p.m.	Hablemos de Diabetes y de Mantenerse Saludable ¿Le gustaría aprender a controlar su diabetes en lugar de dejar que ella la controle a usted? Si es así, ¡acompañenos en esta charla! Asistir le ayudará a entender qué es la diabetes y qué puede hacer para mantenerse saludable siguiendo guías comprobadas.	Virtual
2/25/2025 4/15/2025 5/27/2025 7/15/2025 8/26/2025 10/7/2025	2 p.m. a 3 p.m.	Hablemos de la Diabetes y el Control de la Glucosa en la Sangre El monitoreo es para USTED. La glucosa en sangre cambia de un momento a otro. Los objetivos de glucosa son diferentes para el ayuno y después de las comidas. El monitoreo proporciona información instantánea sobre lo que está sucediendo en su cuerpo. Acompañenos a hablar de los pinchazos en los dedos y los monitores continuos de glucosa. Saber es poder.	Virtual
3/4/2025 4/22/2025 6/3/2025 7/22/2025 9/2/2025 10/21/2025	2 p.m. a 3 p.m.	Hablemos de Diabetes y Nutrición Esta charla hablará sobre cómo los alimentos afectan su diabetes. Aprenda cómo puede seguir comiendo sus comidas favoritas mientras controla su diabetes. Le ayudaremos a encontrar el balance que funcione para usted.	Virtual

Fecha	Hora	Clase	Ubicación
3/18/2025 4/29/2025 6/17/2025 7/29/2025 9/16/2025 10/28/2025	2 p.m. a 3 p.m.	Hablemos de la Diabetes: El Ejercicio ES Medicina ¿Sabía que caminar 30 minutos al día puede ayudar a reducir su nivel de glucosa en sangre? En esta presentación interactiva hablaremos sobre los diferentes tipos de actividad física, los beneficios, cómo hacer que el ejercicio sea placentero y cómo realizar diferentes actividades sin costosos equipos de gimnasio.	Virtual
3/25/2025 5/6/2025 6/24/2025 8/5/2025 9/23/2025 11/4/2025	2 p.m. a 3 p.m.	Hablemos de la Diabetes, Perder Peso y Vivir Bien Sea el jefe de su pérdida de peso. ¡Permítanos mostrarle cómo! ¡Hablemos de la Diabetes, Perder Peso y Vivir Bien!	Virtual
4/3/2025 5/22/2025 6/5/2025 7/17/2025 8/7/2025 9/25/2025 10/2/2025	11 a.m. a 11:45 a.m.	Monitores Continuos de Glucosa: Dexcom , Más allá de lo Básico El Monitor Continuo de Glucosa de Dexcom proporciona detalles de las lecturas de glucosa en sangre durante todo el día y la noche. Esta charla es para aquellas personas que actualmente usan un Dexcom y va más allá de la información básica proporcionada en el Control de la Glucosa en la Sangre. Se recomienda asistir a la charla Hablemos de Diabetes y Monitoreo antes de esta plática.	Virtual

Para acomodaciones para personas con necesidades especiales en juntas, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente. Estamos abiertos de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana.

Banner Medicare Advantage Dual HMO SNP: 877-874-3930, TTY 711

Banner Medicare Advantage Prime HMO: 844-549-1857, TTY 711

Y0152_PHpd90725_C