

# ¡PODEMOS AYUDARLE A AYUDARSE A SI MISMO!

29 millones de personas en  
los Estados Unidos tienen  
diabetes...

...8 millones de  
personas **no saben**  
que lo tienen.

70 millones de adultos  
estadounidenses tienen  
presión arterial alta-

**Sólo la mitad la tiene bajo  
control.**

Ningún empleado puede rehusar, retener o denegar servicios a ninguna persona por raza, sexo, edad, color, origen nacional, ascendencia, credo, religión o creencia religiosa, estado marital, genética, orientación sexual, identidad de género y expresión, y/o discapacidad física o mental.

Llame al: 301-600-3110

Fuente: <http://www.cdc.gov/diabetes/data/statistics/2014statisticsreport.html>  
<http://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm>

## LLAME O VISITENOS HOY:

Departamento de Salud del  
Condado de Frederick  
350 Montevue Lane  
Frederick, MD 21702  
301-600-3110

800-735-2258 (TTY)

[health.frederickcountymd.gov/ImLivingHealthy](http://health.frederickcountymd.gov/ImLivingHealthy)



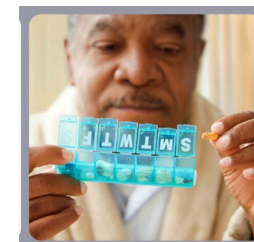
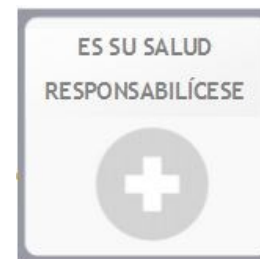
FCHD 12/10/18



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.  
Frederick County Health Department

# “¡ESTOY VIVIENDO SALUDABLE!”

*Usted puede hacer un cambio para toda la vida*



Departamento de Salud del  
Condado de Frederick

Llame al: 301-600-3110



## ¿QUE ES “ESTOY VIVIENDO SALUDABLE”?

“Estoy Viviendo Saludable” es un programa para ayudarle a **prevenir, controlar o manejar** su condición crónica.

⇒ **Prediabetes o Diabetes**

⇒ **Presión arterial alta**

## CÓMO PUEDES UNIRTE

“Estoy Viviendo Saludable” es un programa que se ofrece **SIN COSTO** alguno para usted. Para calificar para el programa usted debe:

- Ser residente del Condado de Frederick, MD
- Tener una de las siguientes condiciones:
  - Prediabetes
  - Diabetes
  - Presión arterial alta

Llame al: 301-600-3110

## USTED RECIBIRÁ:

- Entrenamiento y educación semanal con una enfermera registrada y un educador de salud **para hasta 8 sesiones**
- Las habilidades y conocimientos que necesita para alcanzar sus metas de salud
- Conexiones con los recursos de la comunidad
- **Soporte emocional**

*“Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, somos desafiados a cambiar nos a nosotros mismos.”*

- Viktor E. Frankl



Llame al: 301-600-3110



## ¿Qué hace que “Estoy Viviendo Saludable” sea diferente?

“Estoy Viviendo Saludable” no es un programa estándar de estilo de aula escolar. Requiere que usted:

- ¡Este motivado!
- Piense creativamente
- Este abierto a nuevas ideas y cambios de estilo de vida
- Trabaje **como un equipo** con su enfermera y educadora de salud

## ¿No sabe si usted tiene una condición crónica?

⇒ ¡Llame a su médico hoy! Pregunte acerca de su presión sanguínea y niveles de azúcar sanguíneo para averiguar si **puede estar en riesgo**.

## ¿No tiene un médico?

⇒ Contáctenos en el departamento de salud para saber cómo podemos ayudarlo: **301-600-3110**