

Gimnasio de Estilos de Vida Saludables para mayores de 55 años

El gimnasio de Estilos de Vida Saludables es para adultos mayores de 55 años y ofrece equipos Keiser, entrenadores personales, y un entorno relajado en el que lo importante es hacer ejercicio de forma segura y a su propio ritmo. Se aplica un costo a su cargo. Para obtener más información, llame al 410-996-8170.

<https://www.ccgov.org/government/community-services/community-wellness-division/healthy-lifestyles-fitness-center>

Asesoramiento nutricional

El Centro de Nutrición y Diabetes de Christiana Care del condado de Cecil ofrece asesoramiento nutricional para una serie de condiciones médicas que se pueden tratar con cambios en el estilo de vida. Estos pueden incluir el control de peso, enfermedad celíaca, enfermedades gastrointestinales, colesterol alto, presión arterial alta, enfermedad renal. Estas sesiones se realizan solo con cita previa y por lo general se facturan a través del seguro. Para programar una cita, llame al 410-620-1210.

<https://www.uhcc.com/services-2/nutrition-and-diabetes-center/>

Programa de control de peso

El Centro de Nutrición y Diabetes de Christiana Care del condado de Cecil ofrece un programa de pérdida de peso. Este programa le proporcionará las herramientas necesarias para realizar cambios realistas y a largo plazo en su estilo de vida, incluida una dieta individualizada y un plan de ejercicios para ayudarle a alcanzar sus objetivos de pérdida de peso. Se reunirá con nuestro equipo cada semana para ayudarle a ajustar su plan y asegurarse de que va por el buen camino para alcanzar el éxito. Estas sesiones se realizan solo con cita previa. Para programar una cita, llame al 410-620-1210.

Programa de educación para el autocontrol de la diabetes

El Centro de Nutrición y Diabetes de Christiana Care del condado de Cecil ofrece clases de diabetes individuales y grupales de manera continua. Durante estas sesiones, aprenderá lo que es la diabetes, cómo afecta a su cuerpo, cómo funcionan sus medicamentos y qué cambios puede llevar a cabo, incluida la ingesta de alimentos, el ejercicio, la atención médica anual y otros cambios de estilo de vida. Estas sesiones se realizan solo con cita previa y, por lo general, se facturan a través del seguro. Para programar una cita, llame al 410-620-1210.

Para obtener más información sobre programas y servicios, visite

<https://cecilcountyhealth.findhelp.com/>

Los programas son gratuitos a menos que se indique lo contrario.

1/20/2023



Recursos para la diabetes en el condado de Cecil



Grupo de trabajo sobre estilos de vida saludables

Recursos para la diabetes

Programa de Manejo Personal de la Diabetes

(DSMP, por sus siglas en inglés): Programa de seis semanas con base empírica que se reúne una vez a la semana durante dos horas. Los participantes aprenderán técnicas para tratar los síntomas de la diabetes, a realizar ejercicios adecuados, a comer de forma saludable y sobre el uso de medicamentos, así como a trabajar con su equipo médico. Para obtener más información, llame al 410-996-5168.

Tomando Control de su Salud

(CDSMP, por sus siglas en inglés): Programa de seis semanas con base empírica que se reúne una vez a la semana durante dos horas. Los participantes aprenderán técnicas para tratar los síntomas de las enfermedades crónicas, la frustración, la fatiga, el dolor y el aislamiento. Para obtener más información, llame al 410-996-5168.

Programa de manejo personal del dolor crónico

(CDSMP, por sus siglas en inglés): Programa de seis semanas con base empírica que se reúne una vez a la semana durante dos horas. Los participantes aprenderán técnicas para tratar problemas como la frustración, la fatiga, el aislamiento y la falta de sueño. Para obtener más información, llame al 410-996-5168.

Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

Programa de un año de duración, aprobado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), para prevenir o retrasar la diabetes de tipo 2, con reuniones semanales durante los primeros 4 meses, luego dos veces al mes durante los dos meses siguientes, y, por último, una vez al mes durante el resto del año. Los participantes aprenden técnicas para mantenerse activos, comer más sano, controlar el estrés, fijarse objetivos y controlar el peso. Puede haber costos a cargo del participante. Para obtener más información, llame al Departamento de Salud del condado de Cecil al 410-996-5168.

<https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/prevention/>

Servicios para dejar de fumar. Para obtener más información, llame al 410-996-5168.

Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional (EFNEP, por sus siglas en inglés)

Para obtener más información, llame al 410-920-8870.

Educación sobre el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP-Ed, por sus siglas en inglés) Para obtener más información, llame al 410-920-8870.

Conversaciones Novedosas

Programa gratuito de educación nutricional en línea para personas mayores. Para obtener más información, llame al 410-996-5280.

Encuentre su despensa más cercana en

<https://mdfoodbank.org/find-food/>

Comiendo con Diabetes

“Comiendo con Diabetes” enseña a los adultos a controlar la prediabetes o la diabetes. Consta de 4 sesiones semanales de 2 horas, y enseña a planificar menús, a calcular los carbohidratos, a controlar las porciones, a leer las etiquetas, y ofrece demostraciones de cocina. El programa de “Comiendo con Diabetes” cuenta con la certificación de la Asociación Americana de Educadores en Diabetes (AADE7, por sus siglas en inglés) por incluir los 7 comportamientos de autocuidado para un autocontrol eficaz de la diabetes. Para obtener más información, llame al 410-996-5280 o al 410-996-8133, o envíe un correo electrónico a bjackey@umd.edu. Beverly A. Jackey, Magíster, dietista nutricionista registrada Educadora en ciencias de la familia y del consumidor

Extensión de la Universidad de Maryland

<https://extension.umd.edu/locations/cecil-county/nutrition-and-wellnessfamily-consumer-sciences>

Clases de ejercicio físico del Programa de Opciones Saludables para Mayores (H.O.P.S., por sus siglas en inglés)

Clases de ejercicio de 6 semanas de duración o presentaciones únicas gratuitas para adultos mayores de 55 años. En la actualidad se ofrecen las siguientes clases: Barre, vuelta a lo básico (sólo para veteranos), danza en línea, *Enhance Fitness*, Muay Thai, Pilates, Manténgase Activo e Independiente para la Vida (S.A.I.L., por sus siglas en inglés), entrenamiento de fuerza para mayores, Tai Chi, Yoga, Zumba Gold. Para obtener más información, llame al Departamento de Servicios Comunitarios al 410-996-8170.

<https://www.ccgov.org/government/community-services/community-wellness-division/cecil-senior-s-o-l-a-r-system>