

# CREAR HÁBITOS SALUDABLES: PREVENIR LA DIABETES

LOS PEQUEÑOS CAMBIOS TIENEN UN GRAN IMPACTO

## CURSOS DE AUTOMANEJO DE LA DIABETES

¡Inscríbese en clases virtuales o presenciales! Las clases están disponibles en inglés y en español.

<https://www.pathstohealthnm.org/>  
505-850-0176



## LIBRO DE RECETAS DIGITALIZADO DE LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE DIABETES

Navega por recetas sabrosas y saludables, ideales para toda la familia!

<https://www.diabetesfoodhub.org>  
1-800-342-2383

## MERCADO DE PRODUCTORES DE NUEVO MÉXICO: INDICACIÓN DE PRODUCTOS FRESCOS

El programa ofrece vales de alimentos a las clínicas de salud asociadas para que los distribuyan semanalmente a sus pacientes que podrían beneficiarse de comer más frutas y vegetales.

<https://www.newmexicofma.org/freshrx.php>  
888-983-4400

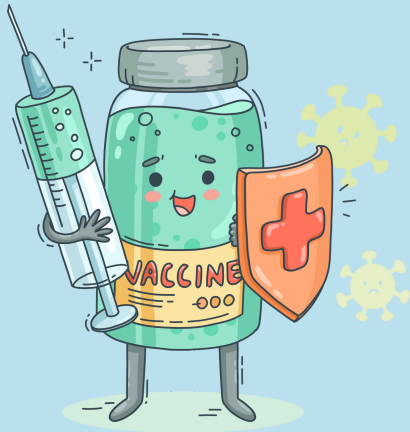


## INFORMACIÓN SOBRE LA VACUNA CONTRA LA COVID-19

Información sobre cómo recibir la vacuna contra la COVID-19. ¡Protéjase y proteja a su comunidad!

<https://www.phpcabq.net/immunizations>  
505 832 7162

<https://cv.nmhealth.org/covid-vaccine>  
1-855-600-3453



## ACTIVIDAD FÍSICA BÁSICA

¿Busca sugerencias para comenzar a ejercitarse? ¡Este es el recurso para usted!

<https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness>  
1-800-242-8721



## PROGRAMA NACIONAL DE PREVENCIÓN DE LA DIABETES

El NDPP es un programa de cambio de estilo de vida basado en evidencia para reducir el riesgo de diabetes tipo 2.

<https://www.cdc.gov/diabetes/prevention>  
1-800-232-4636/



## MÓDULOS DE LA HERRAMIENTA DE ÉXITO PERSONAL

Un recurso perfecto para quienes están aprendiendo a controlar su diabetes y a sostener hábitos saludables.

<https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/resources/personal-success-modules.html>  
1-800-232-4636



ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA ACCEDER A LOS ENLACES DE LOS SITIOS WEB

