

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA
2 de Febrero del 2026

Un curso gratuito de 7 semanas sobre el autocontrol de la diabetes llegará a la zona de Mini-Cassia

SUR CENTRAL DE IDAHO – El Distrito de Salud Pública del Sur Central (SCPHD) impartirá una nueva serie de clases de autocontrol de la diabetes durante febrero y marzo en la oficina de SCPHD en Heyburn, en colaboración con el Banco de Alimentos de Idaho (Idaho Foodbank). Estas clases combinan el programa de autocontrol de la diabetes "Vivir en Control" (Live in Control) de SCPHD con el programa "La Cocina Importa" (Cooking Matters) del Banco de Alimentos de Idaho, integrando los aspectos más destacados de ambos. Este programa gratuito de 7 semanas está diseñado para educar, capacitar y empoderar a las personas con diabetes tipo 2 o prediabetes para que controlen mejor su condición, ofreciendo una experiencia interactiva que incluye preparación práctica de alimentos, lectura de etiquetas y planificación de comidas, proporcionando así las herramientas esenciales para comer de forma saludable con un presupuesto limitado.

El programa anima a los participantes a que inviten a un familiar o amigo a asistir a las clases con ellos como "Apoyo en el Cuidado". El objetivo es fomentar un entorno de apoyo tanto en clase como en casa. Cada sesión es presencial y dura una hora y media, y la primera sesión está dedicada a las pruebas de salud y al registro. Las pruebas de salud incluyen mediciones de peso, presión arterial, hemoglobina glicosilada (A1C) y glucosa en sangre, además de un perfil lipídico.

“¡Estamos encantados de colaborar con La Cocina Importa del Banco de Alimentos de Idaho en dos de las sesiones!”, declaró Adria Masoner, especialista sénior en educación para la salud de SCPHD y facilitadora del curso. “Durante estas sesiones, los participantes tendrán la oportunidad de practicar la preparación de alimentos aptos para personas con diabetes. Este curso, ‘Vivir en Control’, proporcionará información para ayudar a las personas a controlar su diabetes de forma eficaz a través de la alimentación y el ejercicio”.

No pierda esta oportunidad de tomar el control de su salud y mejorar su calidad de vida. Las plazas son limitadas y las inscripciones se cerrarán cuando se complete el cupo o a más tardar el miércoles 11 de febrero a las 17:00.

Detalles del programa:

Miércoles, 11 de febrero | 5:30 p.m – 7:30 p.m. (Inscripción a clases y evaluación de bienestar)

Miércoles, del 18 de febrero al 25 de marzo | 5:30 p.m – 7:30 p.m. (Horario habitual de clase)

Ubicación del programa:

El Distrito de Salud Pública del Sur Central | Oficina de Heyburn

485 Roger Avenue (485 22nd Street)

Heyburn, ID 83336

Para registrarse u obtener más información, comuníquese con Adria Masoner al 208-654-7403 o a amasoner@phd5.id.gov, o visite la página de registro aquí: bit.ly/46gHT0y

###