

Encuentre una clase

Encuentre un programa cerca de usted e inscríbese para asistir. Haga clic en **SEE SCHEDULE** (Programación) para ver las fechas y horas de las clases y obtener información de inscripción. Para volver a cargar o actualizar la lista de clases principales: No utilice el botón Atrás de su navegador: haga clic en **MAIN CLASS LIST** (Lista de clases principales) a continuación.

Los programas de autogestión para vivir mejor de Living Well son talleres de siete semanas basados en evidencia para adultos con más de un problema de salud que viven en el Distrito de Columbia. Cada taller dura 2 horas y media. Se realizan una vez a la semana. Los talleres también se llevan a cabo en lugares de fácil acceso en la ciudad. Cualquier persona que tenga una enfermedad o problema de salud puede venir al taller y traer a sus amigos o familiares. Los talleres son impartidos por dos líderes capacitados, uno o ambos habitantes del Distrito de Columbia con una enfermedad o problema de salud.

El Departamento de Salud del DC está asociado con organizaciones comunitarias para ofrecer:

- Programa de autogestión de enfermedades crónicas
- Programa de autocontrol de la diabetes
- Programa de prevención de la diabetes
- Cáncer: prosperar y sobrevivir

Si usted o alguien a quien cuida tiene una condición de salud continua, como diabetes, obesidad, enfermedad cardíaca, presión arterial alta, dolor crónico, depresión, ansiedad o cáncer, los talleres de Living Well pueden ayudar.

La mayoría de los talleres son gratuitos. Para registrarse u obtener más información, [inscríbese aquí](#) o comuníquese con el personal del Programa Living Well del Departamento de Salud del DC. ¡Habrán más talleres próximamente!

Los Programas de Educación y Capacitación para el Autocontrol de la Diabetes (DSME/T) ayudan a las personas diagnosticadas con diabetes a adquirir conocimientos y habilidades para navegar decisiones y actividades que mejoran los resultados de salud.

La atención de la diabetes es compleja e involucra a muchos profesionales de la salud, sin embargo, DSME es un recurso utilizado para abordar los desafíos del autocontrol continuo. Los programas DSME/T son reembolsados por Medicare y muchos planes médicos.

El Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (o DPP Nacional) es un programa basado en evidencia de un año de duración para personas diagnosticadas con prediabetes. Los participantes que completen el programa pueden reducir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en un 58%. [Seleccione aquí](#) si desea realizarse la prueba de riesgo de prediabetes de la ADA.