



¡Lo invitamos a unirse a *Healthy Together*!

Estimado _____ (nombre del paciente):

_____ (nombre del médico de atención primaria) lo invita a unirse a un nuevo programa **GRATUITO** llamado

Healthy Together ofrecido por _____ (nombre del centro de salud).

El programa tiene como objetivo ayudarlo a comer en forma saludable, hacer ejercicio y manejar el estrés para ayudarlo a reducir el nivel de azúcar en sangre y vivir en forma más saludable. Si tiene un familiar o una persona de apoyo que también tenga un nivel alto de azúcar en sangre, pueden participar juntos.

¿Cómo funciona el programa?

Al inscribirse en **Healthy Together**, tendrá acceso a:

- 1 año de "Asesoramiento en estilo de vida" y sesiones de grupo GRATUITO. Un asesor de estilo de vida de su centro de salud, junto con un entrenador de estilo de vida en línea de la Asociación de Especialistas en Educación y Cuidado de la Diabetes, le enseñarán formas de comer sano, hacer ejercicio y reducir el estrés. Estas sesiones son grupales e incluirán a otros pacientes de su centro de salud que también buscan formas de comer más sano, hacer más ejercicio y reducir el estrés. Las sesiones serán virtuales (por teléfono o video), con controles en persona en momentos clave durante el año. Las sesiones seguirán el siguiente calendario:
 - o Del 1 de abril al 31 de julio de 2022: **llamada semanal grupal** (60-75 minutos); sin sesión la semana del 4 de julio
 - Conexión en persona en las semanas 2 y 10 para recibir herramientas adicionales
 - o Del 1 de agosto al 31 de marzo de 2023: **llamada grupal mensual** (60-75 minutos)
 - Conexiones en persona en agosto, octubre, diciembre y marzo para recibir herramientas adicionales.
- Herramientas **GRATUITAS** para ayudarlo a comer saludablemente, hacer ejercicio y reducir el estrés. Las herramientas* se proporcionan en diversos momentos durante el año del programa:
 - o *Visita de inicio*: Balanza, cinta métrica, rastreador de bienestar *Healthy Together*
Para los pacientes con diabetes: suministros para la prueba de azúcar en sangre
 - o Semana 2: MyPlate, organizador de píldoras
 - o Semana 10: Termómetro



- Agosto: Pulsioxímetro
- Octubre: Tensiómetro
- Diciembre: Herramienta relacionada con la alimentación o el ejercicio para contribuir a un estilo de vida saludable
- Marzo: *Visita de cierre*: ¡Artículo para celebrar su éxito!

*Las herramientas enumeradas están sujetas a cambios según la disponibilidad.

¿Puedo quedarme con las herramientas?

¡Sí! Pero solo si asiste a las sesiones y registra su peso, ejercicio y alimentos semanalmente. Si no asiste a las sesiones o no registra su progreso, deberá devolver las herramientas.

¿Qué pasa si falto a una sesión?

Se ofrecen sesiones de recuperación (programadas en la misma semana). Si falta a una sesión programada regularmente, deberá asistir a una sesión de recuperación. No se pueden recuperar más de 3 sesiones. Si falta a más de 3 sesiones programadas regularmente, puede ser removido del programa.

¿Qué tengo que hacer para unirme?

- Hable con su proveedor y el personal del centro de salud para decidir si este programa es adecuado para usted. Si tiene diabetes, su proveedor debe aprobar su participación en el programa.
- Confirme que tiene acceso a un teléfono para las llamadas de las sesiones grupales. Informe a su asesor de estilo de vida del centro de salud si tiene servicio de internet o celular o un teléfono inteligente (iPhone, Windows Phone, Android, Amazon Fire Phone), tableta o computadora para otras opciones.
- Firme un acuerdo de participación del paciente

La participación en *Healthy Together* es una fantástica oportunidad para acceder a herramientas gratuitas y beneficiarse del apoyo de los asesores de estilo de vida, ya que lo guían en cuanto a la alimentación saludable, el ejercicio y el manejo del estrés para ayudarlo a reducir el nivel de azúcar en sangre y vivir de manera más saludable. Estamos muy contentos de invitarlo a unirse a este programa, y esperamos que considere la posibilidad de participar.

_____ (nombre del proveedor del centro de salud/del miembro del equipo de atención).

_____ (nombre del centro de salud).