

“Before participating in the program, I could not keep my sugar levels in control, but currently I have my sugar levels controlled thanks to the advice that Maribel gave me.”



MIGUEL SANCHEZ, AGE 52

At first, I began to participate in Balance for Life just to meet the requirements for the program, but then **I did it more for my own health to improve my quality of life.** Following Nurse Health Avocate Maribel’s advice, I had to stop eating fatty foods, reduce salt in meals, drink enough water and carefully read food labels. **I began to be more active with exercises, and to monitor my sugar level daily.**

My wife encouraged me to continue the process. She reminded me to take my medicines at the times indicated by my doctor—two hours after breakfast. She would go out for a walk with me; among other things, **my wife has supported me to continue with my daily routines.**



What goals and obstacles did you have?

I had no obstacles since I work nights and then I am available during the day to eat and take my medications at the correct times, and stick with my daily routine. **It is just a matter of patience and consistency.**



How did HMC HealthWorks help you?

The nurse suggested that I take a card or identification form stating that I am diabetic in case of an emergency outside my home and I could not give information verbally. **It really is a very good suggestion.**



Do you have any advice for someone who has some health conditions or challenges?

I recommend they eat more vegetables, fish, cut off fatty foods, drink enough water, and exercise more. **I also recommend they participate and take advantage of this program as it is free, and the nurses provide very useful information!**

“ Antes de participar en le programa, no lograba mantener los niveles de azucar en control, pero actualmente tengo mis niveles de azucar controlados gracias a los consejos que Maribel. ”



MIGUEL SANCHEZ, 52 AÑOS

Al principio empecé a participar en el Balance for Life solo por cumplir con lo requerido para el program, pero luego **lo hice mas por mi propia salud para mejorar mi calidad de vida.** Siguiendo los consejos de Maribel, tuve que dejar de comer comidas con grasa, disminuir la sal en las comidas, tomar suficiente agua, leer cuidadosamente las etiquetas de los alimentos, **empecé a estar mas activo con los ejercicios, y a monitorear el nivel de azucar diariamente.**

Mi esposa me motivaba a continua ren el proceso, ella me recordaba de tomarme mis medicinas en los horarios indicados por mi doctor, dos horas despues del desayuno salia a caminar junto conmigo, entre otras cosas, **mi esposa me ha apoyado y me sigue apoyando a continuar con mis rutinas diarias.daily routines.**



¿Qué metas y obstáculos tenías? En realidad no tuve ningún obstáculo al participar en el programa ya que trabajo horario nocturno, y luego estoy disponible durante el dia para comer y tomarme mis medicamentos a las horas correctas, y llevar mi rutina diaria fijamente. **Solo es cuestion de paciencia y consistencia.**



¿Cómo le ayudó HMC HealthWorks? En general, estoy bien satisfecho con el programa Balance for Life. La enfermara me sugirió llevar conmigo una fomar de tarjeta o identificación que indicara que soy diabético en caso de alguna emergencia fuera de mi casa y no pudiera dar informacion verbalmente, y **realmente es una muy buena sugerencia.**



¿Qué consejo daría a otras personas que quieran realizar este cambio? Yo le recomiendo a otras personas coman mas verduras, pescado, cero grasas, tomar suficiente agua, pero sobre todo, hacer mucho ejercicios. **Tambien recomiendo que participen y tomen ventaja de este programa ya que es gratis, y las enfermeras dan informacion muy util.**