

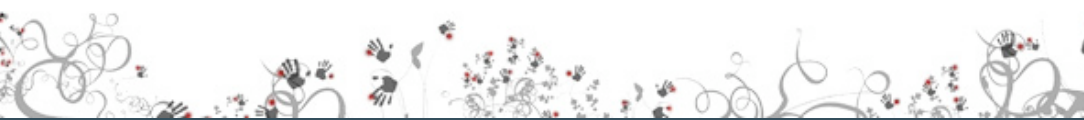
From: EsTuDiabetes <newsletter@diabeteshf.org>  
Subject: **Unete a 14000 Personas con Diabetes el 14 de Julio**  
Date: June 30, 2009 4:05:18 AM PDT  
To: manny@diabeteshandsfoundation.com  
Reply-To: newsletter@diabeteshf.org

EsTuDiabetes  
Not In Address Book

Estás recibiendo este boletín por ser miembro de EsTuDiabetes.com o tu relación con la Diabetes Hands Foundation. Por favor, [confirma](#) tu interés en seguir recibiendo estos boletines.

You may [unsubscribe](#) if you no longer wish to receive our emails.

**estudiabetes.com** boletín mensual



14000 personas  
**se miden** la  
glucosa a la vez



Junio 2009

Número: 4

Saludos!

En este número del boletín mensual compartimos *tips* para ayudar a los viajeros con diabetes, deliciosas recetas y te invitamos a hacer historia.

Ahora que somos más de 4000 miembros, te invitamos a medirte la glucosa junto a todos los miembros de EsTuDiabetes y de TuDiabetes, nuestra comunidad hermana en inglés.

[Lee los detalles.](#)

en este numero

[Viajando con diabetes](#)

[14000 Medidas](#)

[Temas de interes](#)

[Tips sobre diabetes](#)

[Sobre la comunidad](#)

El blog de

## Viajando con Diabetes

### Recursos sobre diabetes

Viajar puede ser complicado cuando se tiene diabetes, pero hay muchas cosas que puedes hacer para mantener tu diabetes en control mientras viajas.

Con la colaboración de varios miembros, hemos recopilado una lista de [recursos para ayudarte a viajar con diabetes](#).



El 1 de julio a las 5 pm hora del Este de los Estados Unidos, no dejes de participar en un [chat sobre este tema](#) en EsTuDiabetes.

## 14000 Personas Con Diabetes

¡Juntos hacemos una diferencia!

Marca en tu agenda el 14 de julio. Vamos a medirnos la glucosa los 14 mil miembros de EsTuDiabetes y TuDiabetes juntos.

[Lee los detalles y anota la hora](#): ¡no dejes de participar!

## Temas de interés en *EsTuDiabetes.com*

### Discusiones y Artículos

- [Humor y Diabetes](#): las frases *clásicas*
- [Sonia Sotomayor: Una Pequeña Gigante](#)
- Nuevo libro, [Diabetes? No Problema!](#)

### Videos

- [Aprende más sobre los carbohidratos](#).
- [Instructivo sobre el colesterol](#)
- [Tipos de insulina y sus usos](#)

### Grupos destacados

- [Venezolanos con diabetes](#): conecta con otros paisanos
- [Humalog y Lantus](#): conoce otros usuarios de insulina
- [Diabetes tipo 1 con bomba de insulina](#)

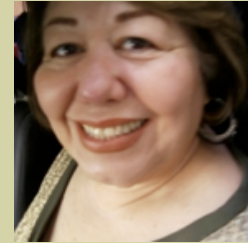
Esperamos verte participar en la comunidad, visitando y contribuyendo a [EsTuDiabetes.com](#).

Manuel Hernandez, [Diabetes Hands Foundation](#)

Si no deseas seguir recibiendo el boletín mensual, haz clic en [SafeUnsubscribe](#) al pie de este correo.

[Reenviar boletín](#)

## Gladys



Lee los consejos y recetas que [Gladys](#) comparte en su blog.

### No dejes de leer:

[¿Cómo prevenir las complicaciones de la diabetes?](#)

[¿Cómo preparar una saludable Ensalada de Maiz?](#)

[Receta de Pollo, Espárragos, Papas y Pimientos](#)

[¿Cómo prevenir la diabetes tipo 2?](#)

## Tips sobre EsTuDiabetes

[¿Qué puedes hacer en EsTuDiabetes.com?](#)

[Ayúdanos a recibir nuevos miembros.](#)

[Ayúdanos a promocionar la comunidad.](#)

[Ayúdanos con el boletín mensual.](#)

✉ **SafeUnsubscribe®**  
This email was sent to [manny@diabeteshandsfoundation.com](mailto:manny@diabeteshandsfoundation.com) by  
[newsletter@diabeteshf.org](mailto:newsletter@diabeteshf.org).  
Instant removal with [SafeUnsubscribe™](#) | [Privacy Policy](#).

Email Marketing by



Diabetes Hands Foundation | 2802 Tenth Street | Berkeley | CA | 94705