



BRIGADA DE SALUD Y VISITAS COMUNIDAD "SAN PEDRO 400"



Durante septiembre llevamos a cabo la visita de seguimiento a la comunidad San Pedro 400 del proyecto "Juntos por la Transformación Social" se dio seguimiento a los casos especiales de los pacientes más vulnerables, asistiendo con los servicios de orientación médica y consulta podológica personalizada.

Realizamos además visitas casa por casa a los pacientes que tienen complicación para caminar y de esta manera no se queden sin la atención requerida.

A dichos beneficiarios se les otorga este servicio mensual con el fin de mejorar su condición.

Agradecemos siempre a nuestros aliados por confiar y apoyar este programa que beneficia a las comunidades más vulnerables.



CASA A CASA

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



CONGRESO DIABETES FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES

Se llevó a cabo el 33er congreso Nacional de Diabetes por parte de la Federación Mexicana de Diabetes en San Juan del Río Querétaro, estuvimos presentes de manera virtual durante los distintos días.

Se realizaron diversas e interesantes ponencias por parte de doctores y especialistas de la salud enfocados en temas de Diabetes.

Gracias a la Federación por la invitación año con año.

Dr. Miguel Díaz

Iniciativa HEARTS para la gestión del riesgo de las enfermedades cardiometabólicas

Dr. Germán González

La insulina como pilar en el tratamiento de la DT2, presente y futuro

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





BRIGADA DE ATENCIÓN FONDO ANACLETO



En este mes realizamos una brigada de atención para miembros de la fundación Fondo Anacleto, donde se realizó una plática de educación en Diabetes y nutrición además de tomas antropométricas de los colaboradores, así como monitoreo de glucosa capilar, Agradecemos a Fondo Anacleto por sumarse a nuestra causa previniendo complicaciones y atendiendo a sus trabajadores para mejorar su calidad de vida.

BRIGADA DE ATENCIÓN ASILO “MI GRAN ABUELO”



También llevamos a través de nuestro programa de atención casa a casa una brigada de atención en la casa de reposo para adultos mayores “Mi Gran Abuelo” realizando pruebas de glucosa capilar para una detección oportuna, así como pláticas de orientación en Diabetes y nutrición para esta comunidad vulnerable.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





VISITA UNIDAD DE CONTROL METABÓLICO AMBULATORIO "UCMA"



Agradecemos al Dr. Alejandro Saldaña por la invitación a recorrer las instalaciones del centro UCMA del IMSS ubicado en el corazón de la ciudad, se realizó una reunión con el fin de llevar a cabo alianzas entre ambas instituciones, inicialmente buscamos aprovechar al máximo sus instalaciones con pacientes del programa de atención a pacientes con Diabetes tipo 2 "360 Diabetes", así como clases de cocina y de ejercicio para todos los beneficiarios que lo requieran. Entusiasmados y emocionados por esta nueva alianza arrancaremos con una clase de cocina saludable por el Chef Gerónimo en las próximas semanas el cual será transmitido a través de Facebook Live y presencial para algunos beneficiarios.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



REUNIÓN MENSUAL ANDAMOS

Como parte de las Organizaciones Civiles afiliadas a ANDAMOS asistimos a la reunión mensual del mes de Septiembre con el fin de mantenernos siempre actualizados e informados con lo que surja para el correcto cumplimiento de nuestro compromiso.

Agradecemos a ANDAMOS por siempre brindar ponencias de interés que nos permitan seguir creciendo y fortaleciendo nuestras instituciones.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





ASOCIACIÓN MEXICANA
DE DIABETES EN
NUEVO LEÓN A.C.
ACÉRCATE Y TE AYUDAMOS

BOLETÍN MENSUAL SEPTIEMBRE 2024

BRIGADA PREPARATORIA POLITÉCNICA UNIDAD LA FAMA



BRIGADA PREPARATORIA POLITÉCNICA UNIDAD PONIENTE



Recibimos una invitación por parte de la preparatoria politécnica del Municipio de Santa Catarina a su semana de la seguridad y la salud 2024 del 2 al 6 de septiembre, asistimos dos días con nuestro stand de monitoreo de glucosa capilar, información nutricional y material educativo para los alumnos de sus dos sedes unidad la fama y poniente.

Gracias a Fundación Frisa por la invitación, a través de estas brigadas en planteles educativos la Asociación Mexicana de Diabetes en Nuevo León logra que la educación en prevención de Diabetes llegue a los jóvenes de los distintos municipios del Estado.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





CLASE DE COCINA “CENAS SALUDABLES”



Durante el mes de septiembre se retomaron las clases de cocina saludable presenciales en las instalaciones de la AMDNL impartido por la Nut. ED Jessika Alanís, Nut. ED Patricia Bueno y como invitada especial la Chef y Nutrióloga Karina Ruiz egresada del ITESM, contamos con la asistencia de alrededor de 20 beneficiarios, estas herramientas tienen como objetivo que el paciente pueda conocer recetas que beneficien su salud y convivan con las nutriólogas quienes aclararon dudas y dieron sus valiosas recomendaciones a nuestros asistentes, así como la entrega de recetarios de las cenas preparadas para que apliquen lo aprendido en casa y mantengan un estilo de vida saludable.

PROYECTO SOCIO FORMADOR ITESM

Como parte de este proyecto colaborativo acudimos en septiembre a las instalaciones del Tecnológico de Monterrey en conjunto con los estudiantes de Medicina, en donde se aborda la problemática que enfrenta nuestro país debido al padecimiento de la Diabetes.

Están trabajando en un test de riesgo en daño renal para los pacientes que viven con Diabetes.

Esta herramienta tiene como objetivo que el paciente pueda identificar mediante preguntas simples si se encuentra en riesgo o si ya presenta síntomas claves de las diferentes etapas de la enfermedad renal con el objetivo de poder acudir a consulta a la brevedad y de esta manera se realice un diagnóstico oportuno que aumente las posibilidades de mejorar su calidad de vida.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





JUNTA MENSUAL PADRES REGALANDO VIDA



Durante la junta mensual de regalando vida se realizó una dinamica de integración entre los padres de familia donde el ganador se llevó un sensor para el monitoreo de su glucosa, así como también se les entregó su talonario para colaborar en la rifa entre amigos "Juntos por la Diabetes 2024" dicha actividad nos permitirá recaudar fondos para seguir apoyando a niños y jóvenes que viven con Diabetes Tipo 1.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





FERIA SERVICIO SOCIAL U-ERRE



Recibimos invitación a la Feria del servicio social de la UNIVERSIDAD REGIONOMONTANA la cuál fue todo un éxito, se inscribieron 20 jóvenes que realizaran su labor social en colaboración con la AMDNL apoyando con la venta de talonarios de la rifa "Juntos por la Diabetes 2024" actividad de recaudación anual con el fin de solventar los tratamientos de nuestros beneficiarios que viven con Diabetes.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES U-ERRE



HEMOGLOBINAS RV

En septiembre realizamos las pruebas de Hemoglobina Glucosilada trimestral, a los beneficiarios que forman parte de nuestro programa de atención a pacientes con Diabetes Tipo 1: "Regalando Vida".

Esta actividad es fundamental para conocer los niveles de control glucémico en el que se encuentran ya que esta prueba determina el porcentaje de glucosa en sangre de los últimos 3 meses.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





ASOCIACIÓN MEXICANA
DE DIABETES EN
NUEVO LEÓN A.C.
ACÉRCATE Y TE AYUDAMOS

BOLETÍN MENSUAL SEPTIEMBRE 2024

SANANDO DUDAS



“Sanando Dudas” es un programa de Televisa Monterrey en donde tuvimos presencia durante el mes de Septiembre participando en varias ocasiones en su sección “Mitos VS Realidades”.

En esta sección se desmienten o se confirman diferentes comentarios que la gente puede realizar día a día respecto a temas de Diabetes y Nutrición, el tema abordado en este caso fue hipertensión.

De la mano de nuestra nutrióloga educadora en Diabetes podemos abordar diferentes temas y preguntas que genera el público y de esta manera invitarlos a conocer a la Asociación para que podamos ayudarlos en su situación.

AGRADECIMIENTOS
ESPECIALES



FOTO RECETAS SALUDABLES

CHILE RELLENO DE PANELA



Rinde para: 4 personas
Porción: 1 chile relleno



¿CÓMO CELEBRAR LAS
FIESTAS PATRIAS SIN
DESCUIDAR MI GLUCOSA?



TACOS AL PASTOR EN HOJA DE LECHUGA



Rinde para: 4 personas
Porción: 3 tacos



Mediante nuestras redes sociales por el mes patrio se compartieron semanalmente los miércoles 4 foto recetas en donde se mostraron recetas mexicanas en versiones más saludables y deliciosas, para mantener un estilo de vida saludable.

Con esto también buscamos mostrarles a las personas que viven con Diabetes que es posible comer rico y saludable sin afectar su salud.





CONTENIDO EDUCATIVO



SENSORES

Mediciones de glucosa sin pinchazos rutinarios



MICRO INFUSORA O BOMBAS DE INSULINA

Consigue un mejor control del azúcar en la sangre y una disminución de la dosis de insulina, sin aumentar el número de episodios de descompensación aguda.

También compartimos contenido educativo enfocado en Diabetes con el objetivo de brindar información que sirva a nuestros beneficiarios y seguidores.

En el mes de septiembre abordamos temas acerca de la tecnología que facilitan el tratamiento de la Diabetes cómo los sensores y microinfusoras de insulina.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



CONTENIDO RECOMIENDACIONES SEPTIEMBRE



Información revisada por nutrióloga:
L.N. Jessika Alanís, ED.

Un plato de pozole saludable equivale a:

- 2 equivalentes de cereales: 2/3 de taza de maíz pozolero cocido.
- 1 equivalente de verdura: 3 tazas de lechuga, rábanos y cebolla.
- 1 equivalente de grasa: 1/3 aguacate.
- 2 equivalentes de proteínas de origen animal: 60 gramos de pollo o carne deshebrada.



Información revisada por nutrióloga:
L.N. Jessika Alanís, ED.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

- Monitorea la glucosa antes, durante y después del festejo para evitar descompensaciones.
- Usa alarmas para no olvidar medicamentos o insulina; las fiestas pueden distraer.

Debido al mes patrio compartimos recomendaciones especiales validadas por nuestra nutrióloga L.N Jessika Alanís, ED.

Con esto se busca que las personas que viven con Diabetes aprendan a comer en balance algunos de los platillos más típicos del mes.



Información revisada por nutrióloga:
L.N. Jessika Alanís, ED.

Recomendación de nuestra nutrióloga:
elige tamales de pollo + queso light + guacamole en vez de uno de frijol



Información revisada por nutrióloga:
L.N. Jessika Alanís, ED.

EJERCICIO

- Caminar 15 minutos mejora la digestión y combate el sedentarismo.
- Bailar mantiene la actividad física y anima la fiesta.
- No centres la reunión en la comida; organiza juegos, karaoke u otras actividades para una convivencia más divertida.

De esta manera y aplicando estas recomendaciones de alimentación, ejercicio y apego al tratamiento logren disfrutar de una mejor calidad de vida sin afectar su salud.



ASOCIACIÓN MEXICANA
DE DIABETES EN
NUEVO LEÓN A.C.
ACÉRCATE Y TE AYUDAMOS

BOLETÍN MENSUAL
SEPTIEMBRE 2024

RIFA ENTRE AMIGOS A BENEFICIO:
JUNTOS POR LA **DIABETES**
14 NOVIEMBRE 2024

SÓLO:
\$350
BONO



PRIMER LUGAR

Automóvil 2024 GRAND I10
SEDAN GLMT
Valor: \$278,000 pesos mx.

PREMIOS



IPHONE 15
256 GB



PANTALLA
LED 55" 4K



ASOCIACIÓN MEXICANA
DE DIABETES EN
NUEVO LEÓN A.C.
ACÉRCATE Y TE AYUDAMOS

