



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

BOLETÍN MENSUAL
MAYO 2024

JUNTOS POR LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL



En Mayo realizamos nuestra primer brigada de primer contacto del proyecto "Juntos por la Transformación Social" en la comunidad de Campana Altamira para realizar la detección de casos de Diabetes dentro de esta comunidad mediante pruebas de glucosa capilar, recordando que este proyecto de intervención social reforzará el pilar de la salud dentro de la comunidad para que quienes viven con Diabetes puedan contar con las herramientas necesarias para lograr un óptimo control de su padecimiento.

Dicho proyecto se logra gracias al apoyo invaluable de HEB EN LA COMUNIDAD, FUNDACION DE ACERO, CERO POBREZA entre otros aliados, logramos ejecutar un proyecto de valor para la comunidad de campana Altamira que les permita mejorar la incidencia de Diabetes que está presente en dicha zona. Muchas gracias a todos.





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

BOLETÍN MENSUAL MAYO 2024

JUNTA CIERRE PREPARATIVOS CAMPO AMIGO



Nuestro staff de voluntarios así como nuestros médicos encargados de nuestro campamento de Verano: "Campo Amigo", tuvieron su reunión de cierre de actividades de preparación para nuestra próxima edición del Campo de verano de atención a niños y jóvenes que viven con Diabetes Tipo 1, mismo que tendrá lugar el del 14 al 20 de Julio del 2024 en donde de la mano de especialistas médicos los participantes podrán realizar actividades que refuercen los 3 pilares del autocuidado en Diabetes que son: Alimentación Saludable, Apego al tratamiento médico y Ejercicio. Gracias a todos los que se suman para hacer posible esta actividad.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



Como parte de las actividades de voluntariado de los estudiantes del Tec Salud, recibimos un donativo en conjunto con la empresa Prodensa de 4000 cubrebocas Tri capa y 1200 cubrebocas sencillos que serán utilizados por nuestros especialistas médicos para un acercamiento seguro para los pacientes dentro de nuestras consultas.

Agradecemos a Grupo Prodensa y a la sociedad de alumnos del Tec Salud por unirse a nuestra causa y sumar en beneficio de quienes viven con Diabetes.

Muchas gracias.

DONATIVO CUBREBOCAS



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





Como parte de las actividades del proyecto "Juntos por la Transformación Social", también se encuentra nuestra participación en actividades de reestructuración social y mejora de la calidad de vida de la comunidad de San Pedro 400 por lo que las actividades de arranque de dicho proyecto fue realizar una visita al centro comunitario de dicha zona para poder realizar actividades de acercamiento con la población.

Dentro de las actividades posteriores que se estarán realizando en este proyecto serán brigadas de detección oportuna en donde realizaremos pruebas de glucosa capilar a las personas interesadas.

Estamos seguros que este proyecto dará una mejora significativa en la salud de la comunidad, gracias a quienes se suman con muestras de apoyo que nos permiten lograr mejores alcances.



EDUCACIÓN
DIABETES

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



VISITA CENTRO COMUNITARIO SP 400



SESION EDUCATIVA

En Mayo tuvimos nuestra sesión educativa virtual de la mano de One Touch en donde se abordó el tema de "Lectura de Etiquetas", dicha sesión fue dirigida para pacientes que viven con Diabetes tanto beneficiarios de nuestros programas como público en general captado mediante nuestras redes sociales.

En estas sesiones educativas se brinda información de valor a los participantes para que puedan contar con una mejor calidad de la información que se les otorga logrando que tomen decisiones acertadas en su padecimiento que les permita mejorar su calidad de vida.

Gracias a One Touch por siempre sumarse en espacios educativos para nuestros beneficiarios.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



EDUCACIÓN
DIABETES



En el mes de Mayo acudimos a las instalaciones del Tec de Monterrey para dar inicio a nuestro siguiente proyecto colaborativo en conjunto con los estudiantes de Medicina de dicha universidad, en donde se les mostró la problemática que enfrenta nuestro país debido a la pandemia de Diabetes.

Así mismo como proyecto de esta materia se realizará una herramienta para generar 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



TU SALUD EN CONTROL

Continuamos con nuestro segundo curso de educación en Diabetes: **"Tu salud en Control"**, este curso se imparte de manera virtual, los días Sábados.

"Tu Salud en Control", es un curso con duración de 9 sesiones de educación en Diabetes, en donde pacientes que viven con Diabetes Tipo 2 aprenden en un periodo de 9 semanas hábitos saludables, como mantener en control sus niveles y mantenerlos, esto con el objetivo de mejorar su calidad de vida y evitar crisis.

El temario a tratar durante las 9 sesiones es el siguiente:

- 1. Generalidades de la Diabetes.
- 2. Alimentación Saludable.
- 3. Actividad Física.
- 4. Auto monitoreo.
- 5. Tratamiento Farmacológico.
- 6. Retos Cotidianos.
- 7. Prevenir Complicaciones.
- 8. Adaptación Psicosocial.
- 9. Mitos y Realidades.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



Gobierno de
Nuevo León

Secretaría de
Igualdad e
Inclusión





CONTENIDO EDUCATIVO



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

TIPOS DE DIABETES

¡Conócelos!



Evita automedicarte. Consulta a tu médico.



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

Diabetes TIPO 1:

Es aquella condición autoinmune en la que el sistema inmunitario ataca y destruye las células productoras de insulina en el páncreas.

Evita automedicarte. Consulta a tu médico.

Mediante nuestras redes sociales compartieron contenidos educativos enfocados en Diabetes con el objetivo de brindar información de calidad que logre disipar dudas respecto a este padecimiento.

En Mayo abordamos el tema de generalidades de la Diabetes para contar con los conceptos correctos de identificación del padecimiento.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



Federación Mexicana
de Diabetes, A.C.

CLASES DE EJERCICIO

El ejercicio es considerado como pilar fundamental para el cuidado de la Diabetes, es por esto que de manera semanal todos los Lunes se imparte una clase de ejercicio de manera virtual mediante nuestros canales de Facebook e Instagram.

En estas sesiones se muestran diferentes rutinas que se pueden realizar desde nuestro hogar para mantenernos activos.





SANANDO DUDAS

Hay alimentos que pueden mejorar
nuestro sistema nervioso.

REALIDAD



39°

“Sanando Dudas” es un programa de Televisa Monterrey en donde tuvimos presencia durante el mes de Mayo 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.

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

¡Nueva Receta!
**MUFFINS DE
PLÁTANO Y
MANZANA.**

Rinde para:
10 QUEQUITOS

Tamaño porción:
2 MUFFINS

Receta revisada por nutriólogas:
L.N. Jessika Alanís, ED. y
L.N. Arely Gutiérrez, ED.



¡Nueva Receta!
MEJILLONES.

Rinde para:
4 PORCIONES

Tamaño porción:
6 MEJILLONES

Receta revisada por nutriólogas:
L.N. Jessika Alanís, ED. y
L.N. Arely Gutiérrez, ED.



¡Nueva Receta!
**TORTILLA
ESPAÑOLA.**

Rinde para:
4 PERSONAS

Tamaño porción:
1 TORTILLA ESPAÑOLA

Receta revisada por nutriólogas:
L.N. Jessika Alanís, ED. y
L.N. Arely Gutiérrez, ED.



Mediante redes sociales se compartieron semanalmente los días Miércoles 4 foto recetas en donde se mostraban platillos saludables, pero con preparaciones saludables para personas que viven con Diabetes.

Con esto buscamos mostrarles a las personas que viven con Diabetes que es posible comer rico y saludable.

