



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

BOLETÍN MENSUAL
MARZO 2024

PLÁTICA COLEGIO EDINBURGH



En el mes de Marzo acudimos a las instalaciones del Instituto Edinburgh en el municipio de San Nicolás en donde se realizó una plática de prevención en Diabetes para niños y niñas de primero de secundaria, esto gracias a la iniciativa de una de sus compañeras que realizó una actividad de recaudación de fondos y concientización sobre el padecimiento como parte de sus actividades de involucramiento social, en esta visita se realizó monitoreo de glucosa al personal que labora en dicho colegio.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



INSTITUTO
EDINBURGH





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

BOLETÍN MENSUAL MARZO 2024

HEMOGLOBINAS TRIMESTRALES



En Marzo realizamos las pruebas de Hemoglobina Glucosilada trimestral, a los beneficiarios que forman parte de nuestros programas de atención a pacientes con Diabetes: "Regalando Vida" y "360 Diabetes"

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



Secretaría de
Igualdad e
Inclusión





JUNTOS CUIDANDO TU SALUD



En Marzo tuvimos el arranque de nuestro proyecto de restructuración social: "Juntos Cuidando tu Salud", en la comunidad de Campana Altamira, en este proyecto en conjunto con HEB en la Comunidad, Cero Pobreza y Fundación DEACERO se busca estar realizando actividades que beneficien y mejoren la calidad de vida de la comunidad antes mencionada esto abordando diferentes ejes como lo son educación, salud, trabajo, etc.

Este proyecto tendrá seguimiento durante aproximadamente 3 años para poder generar un cambio real en la comunidad y se realicen actividades de seguimiento con resultados tangibles. Gracias a todos los involucrados en este proyecto que beneficiará a una comunidad con altos índices de vulnerabilidad.

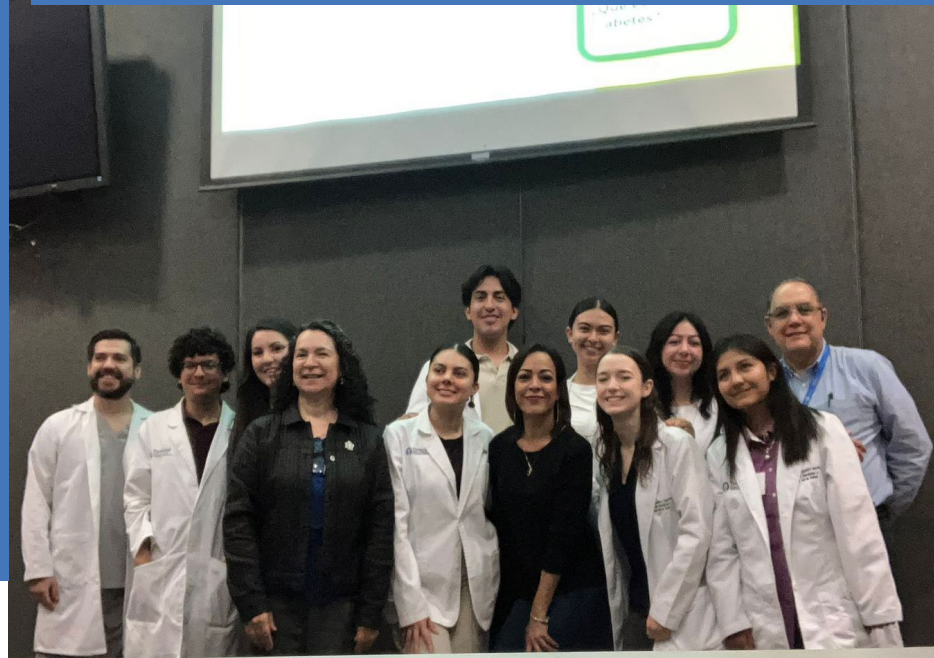


PROYECTO SOCIO FORMADOR ITESM

En el mes de Marzo 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



Finalizamos con nuestro primer 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:

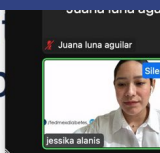
- 1. Generalidades de la Diabetes.
- 2. Alimentación Saludable.
- 3. Actividad Física.
- 4. Auto monitoreo.
- 5. Tratamiento Farmacológico.
- 6. Retos Cotidianos.
- 7. Prevenir Complicaciones.
- 8. Adaptación Psicosocial.
- 9. Mitos y Realidades.



TU SALUD EN CONTROL

¿Conoces otros mitos relacionados a la diabetes?

¡Compártelo con todos!



comunicacion@fmdiabetes.org | 5511 4200 | /fmdmexdiabetes



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





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

BOLETÍN MENSUAL MARZO 2024

BRIGADA MONITOREO ALAMEDA



Como parte de nuestras actividades de acercamiento a la comunidad, realizamos durante el mes de Marzo nuestra tercer brigada de monitoreo masiva en la Alameda, a los asistentes se les realizó una prueba de glucosa capilar y en caso de encontrarse en descontrol se les invitó a acudir a las instalaciones de la Asociación para realizar un correcto seguimiento de su padecimiento.

Estas brigadas se estarán realizando el último viernes de cada mes hasta el mes de Agosto.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



Gobierno de
Nuevo León

Secretaría de
Igualdad e
Inclusión





CONTENIDO EDUCATIVO



¿QUIERES PREVENIR LA DIABETES TIPO 2?



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

Para prevenir la diabetes tipo 2, es importante adoptar un estilo de vida saludable que incluya:

- **Peso corporal saludable:**
A través de una alimentación balanceada y ejercicio.
- **Limitaciones:**
Consumo de azúcares y grasas saturadas.
Consumo de tabaco y de alcohol.
- **Ejercicio:**
Mantenerse físicamente activo.
- **Chequeo Médico:**
Periódicos para monitorear la salud y detectar cualquier signo de diabetes o prediabetes.

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 Marzo abordamos el tema de diferencias entre los tipos de Diabetes que se pueden presentar en los pacientes y las recomendaciones para prevenirlos.

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



“Sanando Dudas” es un programa de Televisa Monterrey en donde tuvimos presencia durante el mes de Marzo 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! BATIDO DE AVENA Y FRUTOS ROJOS.

Rinde para:
2 PORCIONES

Tamaño porción:
1 TAZA



Receta revisada por nutriólogas:
L.N. Jessica Alanís, ED. y
L.N. Arelly Gutiérrez, ED.



¡Nueva Receta! SALMÓN ASADO CON CHÍCHAROS CHINOS.

Rinde para:
4 PORCIONES

Tamaño porción:
120 g



Receta revisada por nutriólogas:
L.N. Jessica Alanís, ED. y
L.N. Arelly Gutiérrez, ED.



¡Nueva Receta! MUFFINS DE QUINOA, VERDURA Y QUESO.

Rinde para:
10 QUEQUITOS

Tamaño porción:
2 MUFFINS



Receta revisada por nutriólogas:
L.N. Jessica Alanís, ED. y
L.N. Arelly 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.





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

BOLETÍN MENSUAL
MARZO 2024

Campo amigo 2024

*Campamento dirigido para
pacientes con Diabetes Tipo 1*

**14 AL 18
DE JULIO**

Campamento jóvenes

COSTOS DE INSCRIPCIÓN:

PACIENTES REGALANDO VIDA — **\$2,500**
PÚBLICO EN GENERAL — **\$6,500**

**19 AL 21
DE JULIO**

Campamento niños

COSTOS DE INSCRIPCIÓN (Niños + adulto tutor)

PACIENTES REGALANDO VIDA — **\$3,500**
PÚBLICO EN GENERAL — **\$7,500**



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

PARA INSCRIPCIÓN O MAYOR INFORMACIÓN:

 **(81) 1060.7539**