



BENEFICIARIOS REGALANDO VIDA



En el mes de Enero tuvimos la reunión de arranque del programa para beneficiarios con Diabetes Tipo 1: "Regalando Vida", en esta junta se vieron los objetivos y compromisos que se deben de cumplir para pertenecer a este programa, así mismo se mostraron las fechas importantes que durante el año se deben de tomar en cuenta como actividades obligatorias dentro del programa.

Regalando Vida es un programa que busca brindar autonomía al niño y/o adolescente que viven con Diabetes Tipo 1, logrando que desarrolle herramientas de auto cuidado que le permitan mejorar su calidad de vida y controlar su padecimiento de manera efectiva.

Actualmente contamos con 100 niños y/o jóvenes que forman parte de este programa de apoyo recibiendo combos de exámenes médicos, consultas de seguimiento médico, podológico y nutricional, entrega mensual de insumos de monitoreo y talleres de educación en Diabetes.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





JUNTA REGALANDO VIDA



En la junta que tuvimos de beneficiarios del programa de atención a pacientes con Diabetes Tipo 1: "Regalando Vida", acudieron también los padres y/o tutores de los menores de edad para conocer y aceptar los compromisos que se demandan por parte del programa para este año 2024.

Agradecemos a todos los padres de familia que logran realizar un cambio importante mediante el cumplimiento de los objetivos del programa para brindar un seguimiento de calidad y lograr metas de control en sus hijos.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



TU SALUD EN CONTROL

Iniciamos con nuestro primer curso del año 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





GRADUACIÓN 360 DIABETES



Durante el mes de Enero realizamos la graduación de los beneficiarios de nuestro programa de atención a pacientes con Diabetes Tipo 2: "360 Diabetes". Es un programa de atención en donde durante 1 año los pacientes reciben las herramientas necesarias para aprender a controlar de manera correcta su padecimiento, evitando complicaciones futuras.

Muchas felicidades a los graduados de este programa por concluir satisfactoriamente su seguimiento, esperamos que lo aprendido refuerce el camino hacia mantener un estilo de vida óptimo para quienes viven con Diabetes.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



GÉNESIS 98.1 FM



En Enero fuimos invitados a la estación de Radio Génesis 98.1 FM para hablar sobre el tema: "Diabetes, ¿Tener un buen control?, ¡No es solo glucosa!".

Estos espacios informativos nos permiten aumentar en alcance de nuestros mensajes educativos en donde buscamos que la mayor cantidad de personas estén mejor informadas sobre el cuidado y prevención de la Diabetes y de esta forma poder reducir la incidencia de complicaciones en nuestro Estado.

Agradecemos la invitación y el brindar estos espacios educativos en los que nos permiten llegar a más personas que puedan acudir a solicitar apoyo de nuestros programas.



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

BOLETÍN MENSUAL ENERO 2024

DONATIVO COLEGIO MADISON



Realizamos una plática de educación en Diabetes para los niños del Colegio Madison International para crear conciencia sobre la importancia de reducir los factores de riesgo para evitar desarrollar Diabetes desde una edad temprana, por parte del comité de estudiantes y padres de familia recibimos un donativo que permitirá seguir brindando tratamiento a niños y jóvenes que viven con Diabetes en el Estado de Nuevo León. Muchas gracias al Colegio Madison por el apoyo a nuestra causa.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



Madison
International
School



CONTENIDO EDUCATIVO



RANGOS DE GLUCOSA

La recomendación en ayunas y postprandial →



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

RANGOS DE GLUCOSA

Glucosa en ayunas:

- Normal:** Menos de 100 mg/dL.
- Prediabetes:** Entre 100-125 mg/dL.
- Diabetes:** 126 mg/dL o más en 2 pruebas diferentes.

Glucosa postprandial*:

- Normal:** Menos de 140 mg/dL.
- Prediabetes:** Entre 140-199 mg/dL.
- Diabetes:** 200 mg/dL o más en 2 pruebas diferentes.

*postprandial: 2 horas después de ingerir alimento.



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

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 Enero abordamos temas generales de la Diabetes como los rangos de glucosa que se deben de tener para mantener un correcto control de la Diabetes.

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.



EDUCACIÓN
DIABETES



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

BOLETÍN MENSUAL ENERO 2024

SANANDO DUDAS



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



¡ACAI BOWL
FRUTOS ROJOS!

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



¡MUFFINS CON
HARINA DE AVENA
Y MORA AZUL!

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



¡POLLO HORNEADO
AL LIMÓN!

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.

