



## CONCURSO: DIABETES CHEF



En Septiembre tuvimos la primer edición de nuestro concurso de cocina "Diabetes Chef", este concurso es una dinámica en donde los pacientes que acuden a consulta con nuestros especialistas de salud pueden tener un acercamiento mayor con el equipo que labora dentro de la Asociación Mexicana de Diabetes. En esta ocasión la temática del concurso fue desarrollar platillos saludables alucibos a las fiestas patrias que llevaran los colores típicos de estas fiestas que son el verde, blanco y rojo.

Como objetivo adicional de esta actividad fue mostrarles a los pacientes que es posible cocinar rico y saludable y de esta manera respetar sus planes alimenticios en las fiestas para mantener las metas de control que marque su tratamiento nutricional.

Agradecemos a los pacientes que participaron en esta actividad, a todo el equipo operativo y administrativo que labora en nuestra asociación, así como a la Chef Cecy Boughton por siempre sumarse en las actividades que benefician a las personas que viven con Diabetes en nuestro Estado.



## CONFERENCIAS DE BIENESTAR, SALUD Y NUTRICIÓN



Tuvimos nuestra siguiente edición de nuestras conferencias de Bienestar, Salud y Nutrición en donde durante 2 días de taller se realizaron diferentes ponencias de educación en Diabetes de manera presencial para los pacientes, se contó también con talleres de cocina y ejercicio para los asistentes.

En esta actividad se contó con la presencia del Chef Gerónimo quien nos presentó su recetario realizado en colaboración con los especialistas de nutrición de la AMDNL mostrando opciones saludables de alimentación. Agradecemos a todos los participantes que hicieron posible esta actividad, esperamos poder contar con su asistencia en próximas ediciones.

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





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

# BOLETÍN MENSUAL SEPTIEMBRE 2023

En el Septiembre de Agosto 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.



EDUCACIÓN  
DIABETES

## AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



TecSalud  
Sistema de Salud del  
Tecnológico de Monterrey

## PROYECTO SOCIO FORMADOR ITESM



## REUNIÓN DAMAS VOLUNTARIAS



En Septiembre tuvimos la visita del grupo de Damas Voluntarias de la Asociación Mexicana de Diabetes, quienes son las encargadas de realizar eventos a beneficio de nuestra institución esto con el objetivo de recaudar fondos que nos permita seguir apoyando a las familias del Estado de Nuevo León para brindarles tratamiento médico, insumos de monitoreo y pláticas de educación en Diabetes que en conjunto logren tener un correcto control de su padecimiento y reducir complicaciones propias del mismo.

En esta visita pudieron realizar un recorrido dentro de nuestras instalaciones, así como convivir con beneficiarios de nuestro programa de atención a pacientes con Diabetes Tipo 1: "Regalando Vida".

Agradecemos a todo el grupo de Damas Voluntarias que donan su valioso tiempo y se suman a las actividades que durante el año se organizan para poder beneficiar a niños, jóvenes y adultos mayores que viven con Diabetes en Nuevo León.



## BRIGADAS VIDUSA



En Septiembre continuamos con las brigadas de detección oportuna de Diabetes para los trabajadores de la empresa Vidusa, en donde de manera semanal acudimos a los fraccionamientos en construcción para hacer las revisiones correspondientes a las personas que ahí laboran, en estas visitas se les realizó prueba de glucosa capilar, toma de peso y talla, así como asesoría nutricional y de generalidades de la Diabetes por parte de nuestras especialistas.

Agradecemos a Vidusa por sumarse en acciones que benefician a las personas que viven con Diabetes en nuestro Estado y por siempre procurar la salud de sus empleados.

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





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

# BOLETÍN MENSUAL SEPTIEMBRE 2023

## REUNIÓN DE CONSEJO AMDNL



En Septiembre tuvimos la reunión trimestral de nuestro grupo de consejeros, en donde se abordaron planes para seguir apoyando al correcto control de la Diabetes de quienes viven con este padecimiento en nuestro Estado.

Agradecemos a cada uno de los miembros de nuestro consejo por siempre darse el tiempo de formar parte de las actividades realizadas en beneficio de quienes viven con Diabetes en Nuevo León.

## BRIGADA INTERCITY



Se realizó en el mes de Septiembre una visita a la empresa Intercity en donde se realizó una sesión educativa dentro de la semana de la salud que tuvieron en dicha empresa.

En esta visita se realizaron también pruebas de glucosa capilar, así como asesoría nutricional para los asistentes, esto con el objetivo de guiarlos a mejorar su hábitos y poder evitar el desarrollo de Diabetes o en el caso de pacientes que ya viven con este padecimiento evitar complicaciones.

Agradecemos a la Empresa Intercity por permitirnos formar parte de su semana de la salud y por sumar en actividades que mejoren la calidad de vida de sus trabajadores.

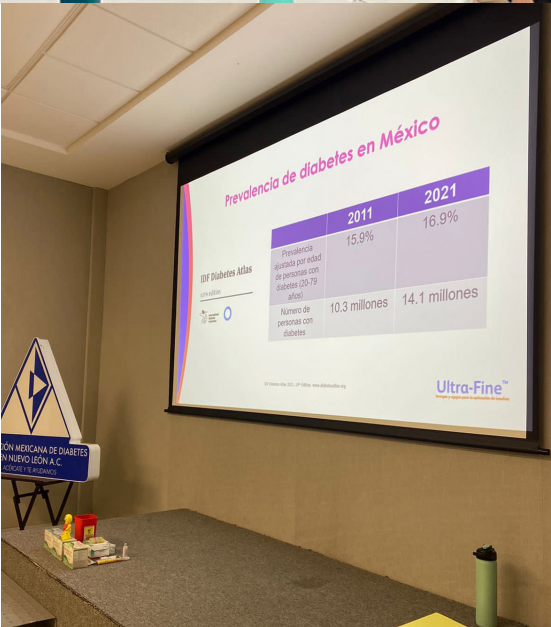


## AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





## TALLER DE TÉCNICA DE INYECCIÓN DE INSULINA



En el mes de Septiembre retomamos nuestros cursos presenciales para profesionales de la salud, en esta ocasión tuvimos en conjunto con BD la capacitación de "Técnica de Inyección de Insulina" en donde se le enseñó a los participantes la información de relevancia para conocer más sobre este tema.

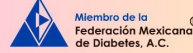
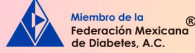
Agradecemos a todos los participantes, así como al personal de BD por brindar su tiempo en actividades educativas que nos permitan mejorar la capacitación de los próximos profesionales de la salud.

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





## CONTENIDO EDUCATIVO



### Deterioro del sistema inmune

PLN. Fátima Yael Alonso Guerrero

Normalmente, el cuerpo humano utiliza mecanismos asombrosos para protegerse de la invasión de millones de bacterias, virus, hongos, toxinas y parásitos; siendo difícil que los patógenos penetren en este sistema de defensa, pero varias condiciones y defectos hacen que el sistema inmune no funcione correctamente.

La hiperglucemia en la diabetes provoca una disfunción de la respuesta inmune, por lo que las personas con esta condición son más susceptibles a las infecciones.



### ¿Cómo prevenirlo?

En la diabetes, la respuesta inmunitaria se ve alterada principalmente por la hiperglucemia. Por lo tanto, el control adecuado de glucosa (azúcar en sangre) y el correcto tratamiento médico, incluyendo las dosis de insulina correspondientes juegan un papel muy importante en el sistema inmune.

- Incluye en tu dieta todos los grupos de alimentos
- Disminuye el consumo de alimentos procesados
- Evita fumar y el consumo de alcohol
- Mantente activo, haz ejercicio al menos 150 minutos a la semana
- Mantén un control de la glucosa



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 Septiembre abordamos el tema de "Deterioro del sistema inmune". Esto es de que la audiencia conozca más sobre la importancia de contar con buenas defensas cuando se vive con Diabetes.

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



PRIMERA PARTE

Referencia: Berbudi A, Rahmadika N, Tjahjadi AI, Ruslami R. Type 2 Diabetes and its Impact on the Immune System. Curr Diabetes Rev. 2020;16(5):442-449. doi:10.2174/1573399815666191024085838

Revisado por: LN ED Bárbara Mendoza

Septiembre 2023

SEGUNDA PARTE

Referencia: Berbudi A, Rahmadika N, Tjahjadi AI, Ruslami R. Type 2 Diabetes and its Impact on the Immune System. Curr Diabetes Rev. 2020;16(5):442-449. doi:10.2174/1573399815666191024085838

Revisado por: LN ED Bárbara Mendoza

Septiembre 2023

## RADIO NUEVO LEÓN

Recomendaciones nutricionales y Diabetes

Guías alimentarias para la población mexicana 2023



En el mes de Septiembre el programa Todo Deporte de Radio Nuevo León nos invitó a realizar un reportaje sobre la prevención de la pérdida de masa muscular.

Agradecemos a nuestra nutrióloga Jessika Alanís por impartir estas capsulas educativas, así como al programa por su invitación para generar más espacios educativos que brinden información correcta para quienes viven con Diabetes o busquen prevenir desarrollar de este padecimiento.

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



## 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.





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

# BOLETÍN MENSUAL SEPTIEMBRE 2023

## 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.

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



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.

