



### JUNTOS CUIDANDO TU SALUD



En el mes de Mayo continuamos con las visitas de nuestro programa social en conjunto con HEB: "Juntos Cuidando tu Salud", este programa tiene como objetivo poder brindar herramientas de prevención a los jóvenes para que puedan adoptar estilos de vida saludables desde una edad temprana, con esto buscamos generar un cambio en nuestra sociedad que logre frenar la pandemia de Diabetes en nuestro Estado.

Este proyecto cuenta con visitas a 12 clubes de futbol infantiles en donde tanto a los niños como a sus padres se les realiza una prueba de glucosa capilar para conocer sus niveles de glucosa en sangre en ese momento, así como una plática impartida por nuestras nutriólogas especialistas en Diabetes sobre Alimentación Saludable y Ejercicio.



#### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES







### RALLY JUNTOS CUIDANDO TU SALUD



En Mayo tuvimos nuestro Rally de cierre del proyecto colaborativo "Juntos Cuidando Tu Salud", en este evento de cierre contamos con la presencia de más de 100 niños y sus papás quienes pasaron una mañana llena de actividades, diversión y aprendizaje. El objetivo de esta actividad es concientizar sobre los efectos de un estilo de vida sedentario y una alimentación poco saludable en niños y jóvenes para que puedan realizar cambios a temprana edad que les permita reducir el riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2.

Agradecemos a HEB en la Comunidad por su apoyo para poder llegar a más niños y jóvenes durante estos 6 meses en los que estuvimos realizando brigadas y acercamientos a grupos cautivos de niños de escasos recursos, así como siempre sumarse a nuestra causa y apoyar a quienes viven con Diabetes en nuestro Estado.

#### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES







### BRIGADA PRIMER CONTACTO JUÁREZ



CASA A CASA

En Mayo realizamos visitas semanales al municipio de Juárez, Nuevo León, en donde realizamos brigadas constantes cada semana para grupos cautivos de pacientes que viven con Diabetes Tipo 2 o que cuentan con un alto riesgo de padecerlo, en estas brigadas se realizaron pruebas de glucosa capilar, asesoría nutricional y en Diabetes para pacientes en descontrol, así como cursos de Educación en Diabetes.

Muchas gracias al municipio de Juárez, Nuevo León por el apoyo y sumarse activamente a nuestra causa.



### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



### BRIGADA DE ATENCIÓN ZUAZUA



CASA A CASA

En Mayo acudimos por segunda ocasión al municipio de Zuazua, Nuevo León, en donde se impartió un taller sobre la importancia e impacto de la alimentación saludable en las personas que viven con Diabetes.

Así mismo a todos los asistentes se les realizó una prueba de glucosa capilar para monitorear sus niveles de azúcar en sangre y poder canalizarlos con alguna instancia médica si los valores resultaban fuera de los rangos convencionales.





### CEREMONIA DE ENTREGA FRISA



Durante el mes de Mayo se llevó a cabo la ceremonia de entrega de Inversión Social por parte de Fundación FRISA en donde organizaciones de la sociedad civil recibieron el donativo correspondiente para realizar los proyectos aprobados por dicha fundación, en esta entrega la Asociación Mexicana de Diabetes en Nuevo León recibió un donativo el cual beneficiará a niños, jóvenes y adultos que viven con Diabetes a poder recibir apoyo para controlar su padecimiento de forma adecuada.

Agradecemos a Fundación FRISA por siempre sumarse a nuestra causa en actividades que mejoren la calidad de vida de nuestros beneficiarios.

#### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



### PROYECTO SOCIO FORMADOR ITESM



En el mes de Mayo acudimos a las instalaciones del Tec Salud 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 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 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.





### EVENTO DE RECAUDACIÓN DE FONDOS



Como parte de las actividades de apoyo que realiza el grupo de Damas Voluntarias de nuestra Asociación se realizó un evento de recaudación de fondos para brindar tratamiento a niños y jóvenes que viven con Diabetes Tipo 1 en nuestro Estado.

En este evento se tuvo como objetivo lograr 4 becas completas de tratamiento para nuestros beneficiarios, meta que gracias al apoyo de todos los participantes pudimos cumplir.

Reforzando el compromiso y nuestro agradecimiento a cada una de las voluntarias que forman parte del Comité y siempre están presentes y llevan a cabo actividades que benefician a nuestros beneficiarios y a sus familias mejorando su calidad de vida mediante cada una de las acciones que se realizan.

¡Muchas Gracias!

### CAMPAÑA “JUNTOS CUIDAMOS TU SALUD”

En Mayo continuamos con nuestra campaña de comunicación del proyecto en conjunto con HEB: “Juntos Cuidamos Tu Salud”, en esta campaña de redes sociales se realizó un video explicativo para realizar el test de riesgo que se publicó anteriormente.

Mediante unas sencillas preguntas sobre el estilo de vida de la persona se puede sacar un puntaje de riesgo para que la persona pueda acudir al médico en caso de que esto salga con alto porcentaje de probabilidad y se pueda realizar un diagnóstico oportuno o un cambio de estilo de vida que reduzca este riesgo.



#### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES







### BRIGADAS VIDUSA



En Mayo comenzamos 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 nutrimental 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







### TU SALUD EN CONTROL



Continuamos con el segundo curso del año de: **“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



### CONTENIDO EDUCATIVO

## Retinopatía diabética

PLN. Fátima Yael Alonso Guerrero

**Es la complicación más frecuente de la diabetes y la principal causa de ceguera prevenible.**

La presencia de retinopatía significa que la circulación de los pequeños vasos sanguíneos ya ha sido dañada por un mal control de la diabetes.

**¿Cómo evitar su desarrollo?**

- Realizar al menos una vez al año una revisión de fondo de ojo
- Tener buen control de la diabetes
- Lograr metas de hemoglobina glucosilada (HbA1c)
- Controlar la presión arterial
- Mantenerse activo

---

**PRIMERA PARTE**  
Referencia: Simó-Servat O, Hernández C, Simó R. Diabetic Retinopathy in the Context of Patients with Diabetes. *Ophthalmic Res.* 2019;62(4):211-217. doi:10.1159/000499541.

## Neuropatía diabética

PLN. Fátima Yael Alonso Guerrero

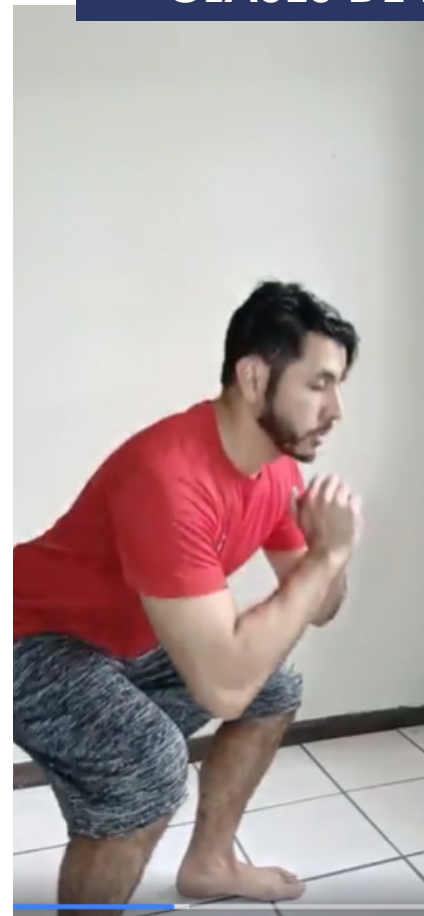
La neuropatía es una lesión al sistema nervioso.

- Los nervios periféricos están en brazos, manos, piernas y pies
- Los nervios autónomos van de la médula espinal a los pulmones, corazón, estómago, vejiga y órganos sexuales

**Los síntomas más comunes son:**

- Entumecimiento
- Hormigueo
- Dolor

### 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.



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 “Las Complicaciones de la Diabetes”. Esto de que la audiencia conozca más sobre este padecimiento y posibles complicaciones que se pueden desarrollar en caso de un control ineficiente de su padecimiento.







## SANANDO DUDAS



“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



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  
MAYO 2023

# CAMPO AMIGO 2023

Campamento dirigido para  
pacientes con **Diabetes Tipo 1**

**16 AL 20  
DE JULIO**

Campamento adolescentes  
de 13 a 18 años

**COSTOS DE INSCRIPCIÓN:**

PACIENTES REGALANDO VIDA — **\$1,200**  
PÚBLICO EN GENERAL — **\$4,200**

**21 AL 23  
DE JULIO**

Campamento niños de  
4 a 12 años

**COSTOS DE INSCRIPCIÓN (Niños + adulto tutor)**

PACIENTES REGALANDO VIDA — **\$2,000**  
PÚBLICO EN GENERAL — **\$5,500**



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

**PARA INSCRIPCIÓN O MAYOR INFORMACIÓN**



**(81) 8342.0682**



**(81) 1060.7539**