



### BRIGADA AYUDAR ES LA NUEVA RUTA



El pasado 03 de Noviembre se realizó el evento AYUDAR ES LA NUEVA RUTA, una iniciativa por parte del Gobierno Federal del Estado de Nuevo León y la Secretaría de Igualdad e Inclusión del Estado de Nuevo León en donde 200 organizaciones civiles se dieron cita para visibilizar las diferentes causas en las que se especializan así como invitar a las personas a visitar estas organizaciones si en algún momento requieren de su apoyo.

En dicho evento se contó con la presencia de autoridades de nuestro Estado entre ellos el Gobernador Samuel García para dar unas palabras de agradecimiento hacia las organizaciones civiles ahí presentes.

En este evento realizamos pruebas de glucosa capilar a los asistentes, así como asesoría en Diabetes de parte de nuestras nutriólogas y Educadoras en Diabetes. Agradecemos la invitación a formar parte de este tipo de eventos masivos que nos permiten llegar a más personas y poder brindarles información correcta para el cuidado y control de su Diabetes.

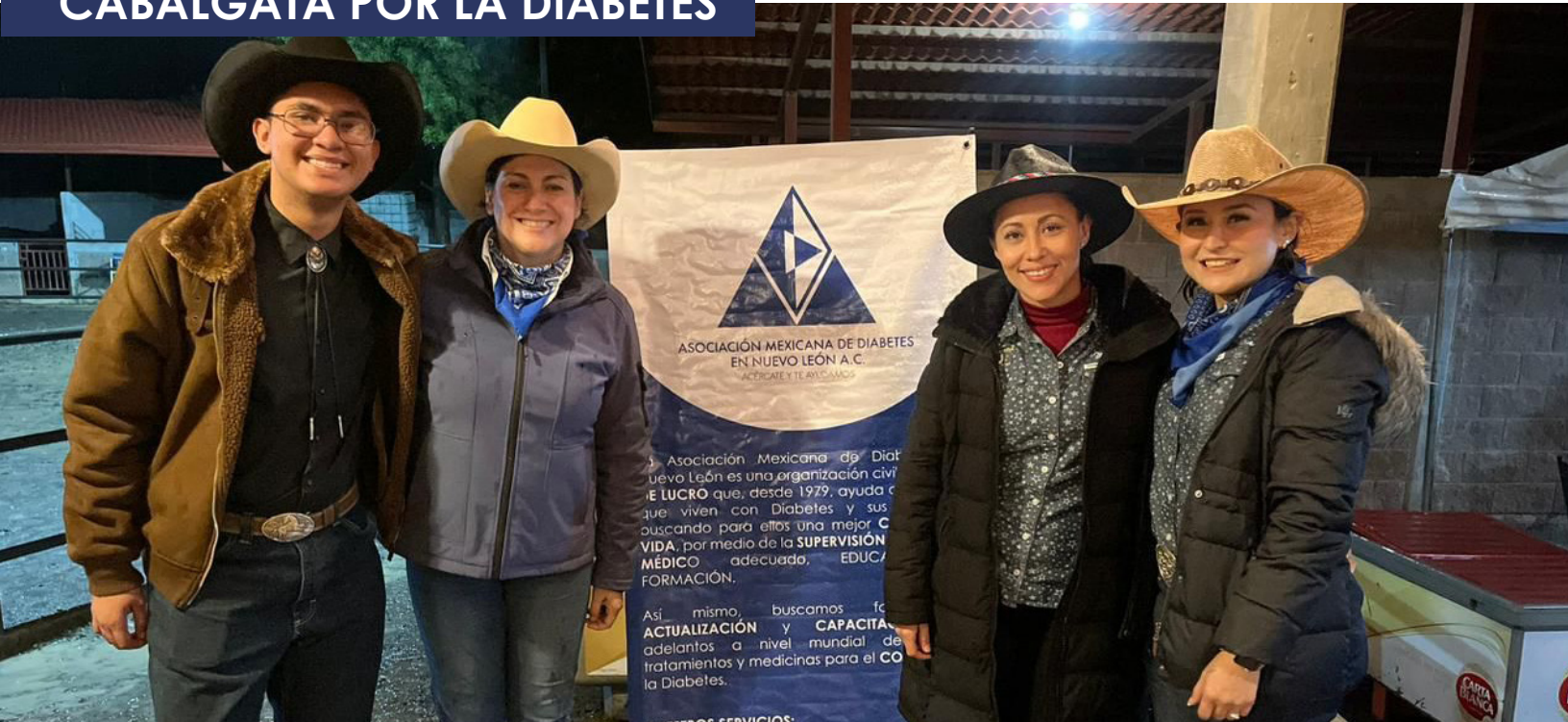
#### AGRADECIMIENTO ESPECIAL







## CABALGATA POR LA DIABETES



Con motivo del Día Mundial de la Diabetes se realizó un evento de recaudación de fondos por parte de Hacienda 100 años y un grupo de voluntarios que se sumaron a nuestra causa para poder seguir brindando apoyo a niños y jóvenes que viven con Diabetes en el Estado.

En este evento se realizó una Cabalgata simbólica como muestra de apoyo a todas las personas que viven con Diabetes, seguido por una cena baile en donde todos los asistentes pasaron una agradable tarde para dar cierre al evento con una rifa de regalos por parte de los patrocinadores del evento.

Agradecemos el apoyo de todas las personas que hicieron posible este evento en donde todo lo recaudado servirá de apoyo para nuestros beneficiarios que forman parte de nuestro programa de atención a pacientes que viven con Diabetes Tipo 1: "Regalando Vida".

### AGRADECIMIENTO ESPECIAL







En el mes de Noviembre 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



## BRIGADA EN ARBOLEDA

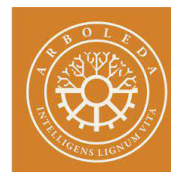


Como parte de las actividades para aumentar la visibilidad de nuestra causa en el marco del Día Mundial de la Diabetes, nuestro grupo de Damas Voluntarias organizaron una actividad de monitoreo y recaudación de fondos en el centro comercial Parque Arboleda, en donde se colocó un Stand para poder brindar información de nuestra asociación a los asistentes.

Agradecemos a los voluntarios del Colegio Americano, así como a todas las Damas Voluntarias que siempre hacen posibles actividades en beneficio de quienes viven con Diabetes, esperando poder contar con su apoyo para futuras actividades.



## AGRADECIMIENTOS ESPECIALES







Dentro de las actividades de concientización y detección oportuna de Diabetes se realizó una visita al Studio de Barre "Soul Studio", en donde se realizó monitoreo de glucosa capilar para las asistentes a la clase por el Día Mundial de la Diabetes, así mismo se realizó una pequeña platica explicativa de la misión de la Asociación y como poder sumar a la causa para seguir apoyando a quienes viven con Diabetes.

Agradecemos a los voluntarios del Colegio Americano por invitarnos a participar en esta actividad y por siempre sumarse a las actividades organizadas por nuestro comité de Damas Voluntarias.

## BRIGADA SOUL BARRE



## AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



## CONFERENCIA MUSAN



En las actividades realizadas en Día Mundial de la Diabetes se contó con la invitación por parte del Gobierno de San Nicolás para brindar una conferencia de Educación en Diabetes en el Museo de San Nicolás: MUSAN.

En esta ocasión nuestra nutrióloga y educadora en Diabetes realizó la exposición de temas de importancia para la prevención oportuna y cuidado adecuado de la Diabetes, esto con el objetivo de erradicar dudas o mitos que puedan surgir alrededor de este padecimiento.

Agradecemos la invitación por parte del Gobierno de San Nicolás por generar espacios que sumen a la visualización de la Diabetes en nuestro Estado.



## AGRADECIMIENTO ESPECIAL







## RODADA POR LA DIABETES 2023



La Diabetes Tipo 2 es una pandemia que ataca importantemente a nuestra sociedad, con el objetivo de impulsar hábitos saludables en sectores de la población que viven con estilos de vida de importante riesgo para desarrollar Diabetes, realizamos una rodada de concientización del padecimiento de la mano de Medtronic y Coyote Harley Davidson.

La cita fue el día 26 de Noviembre en las instalaciones de Coyote Harley Davidson, en la Carretera Nacional en donde alrededor de 100 riders realizaron el simbólico círculo de la Diabetes con un globo azul para mostrar su apoyo a quienes viven con este padecimiento, así mismo previo a esta actividad se realizaron pruebas de glucosa capilar.

Muchas gracias a todos los que participaron en esta actividad, es importante sumarnos a acciones que logren concientizar y generar un cambio positivo para frenar los casos de Diabetes Tipo 2 en nuestro país.

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

**Medtronic**







## MARTES DE ASADOR - COYOTE



Como parte de las actividades realizadas de la mano de Coyote Harley Davidson para invitar a mejorar los hábitos de su comunidad fuimos invitados a participar en su sección en redes sociales: "Martes de Asador".

En esta sección realizamos recetas deliciosas en el asador cuidando las porciones y recomendaciones de nuestras nutriólogas especialistas en Diabetes, esto para poder brindar alternativas saludables para esas reuniones con amigos y familiares.

Gracias a todo el equipo de Coyote por brindarnos estos espacios educativos en sus plataformas y también un agradecimiento enorme a la Chef Cecy Boughton por siempre apoyar con su tiempo y talento a nuestra causa.

### AGRADECIMIENTO ESPECIAL



## ENCENDIDO LUZTOPIA Y DONATIVO



Fuimos invitados como una de las organizaciones civiles en tener el privilegio de realizar el encendido de Luztopia en el mes de Noviembre, en esta actividad participaron miembros de nuestro Staff así como beneficiarios de nuestro programa de atención a pacientes con Diabetes Tipo 1: "Regalando Vida", acompañados nuestra directora quien dio unas palabras de concientización de la Diabetes al momento de realizar el encendido.

Así mismo se realizó la entrega del donativo de boletos realizado por parte del equipo de Luztopia a nuestros beneficiarios para que pudieran acudir con sus familiares a disfrutar de esta experiencia única en las fiestas navideñas.

Muchas gracias a todo el equipo de Luztopia por ser siempre participes de las actividades de visibilización de nuestra causa.

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES







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

# BOLETÍN MENSUAL NOVIEMBRE 2023

## RIFA ENTRE AMIGOS "JUNTOS POR LA DIABETES"



El 14 de Noviembre llevamos a cabo nuestra Rifa entre Amigos: "Juntos por la Diabetes", actividad en la cual todo lo recaudado se destina para seguir brindando tratamientos de atención médica y apoyo en insumos a pacientes que viven con Diabetes en nuestro Estado.

Esta actividad se realizó mediante una transmisión en vivo en nuestro canal de Facebook en presencia autoridades de nuestro consejo y niños beneficiarios de nuestro programa de atención a pacientes que viven con Diabetes Tipo 1: "Regalando Vida".

Así mismo el día 16 de Noviembre se realizó la entrega del premio mayor que correspondía a un Automóvil así como los premios menores a quienes resultaron ganadores.

Agradecemos la participación de todas las personas que apoyaron esta actividad y esperamos poder contar con su apoyo en este año venidero.

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES







## CONGRESO DE DIABETES 2023

### CONGRESO DE DIABETES

CONGRESO GRATUITO VÍA ZOOM

#### 13 DE NOVIEMBRE

10:00 a.m.



**Dr. Rogelio Salinas Dominguez**  
Diabetes en México.

11:00 a.m.



**Dr. Miguel Hinojosa**  
Factores y aceleradores de la enfermedad renal en Diabetes.

12:00 p.m.



**Dr. Daniel Alejandro Reyna Osorio**  
Prevención y Diagnóstico Oportuno en la Neuropatía Diabética.

#### 14 DE NOVIEMBRE

10:00 a.m.



**LN.ED. Vanessa Ubaldo**  
Mitos de la alimentación y la Diabetes. Alimentación consciente y saludable.

11:00 a.m.



**LN ED Beatriz Portilla Camacho**  
Edulcorantes sin calorías: seguridad y consejos de uso.

12:00 p.m.



**Coach Julio Flores**  
Ejercicios de bajo impacto para personas con Diabetes.



**Splenda**  
ENDULZANTE

Endulzantes sin calorías:  
Seguridad y consejos de uso



El 14 de Noviembre, Día Mundial de la Diabetes, llevamos a cabo el "Congreso Virtual de Diabetes 2023" en donde de la mano de 4 especialistas en la materia aprendimos información fundamental para el entendimiento y auto cuidado de la Diabetes.

En esta ocasión nuestro congreso fue enfocado en pacientes que viven con Diabetes Tipo 2 en donde tuvimos una convocatoria de más de 300 personas, este congreso fue transmitido vía ZOOM y también por la plataforma de Facebook de nuestra Asociación.

Como parte de las actividades Splenda se regaló un kit con un glucómetro a 80 pacientes que acudieron a consulta médica posterior a la fecha del congreso.

Agradecemos la participación de todos los médicos y especialistas de la salud que brindaron su tiempo para poder realizar este congreso.



#### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES







## DONATIVO FUNDACIÓN GILSA



En el mes de Noviembre asistimos al evento de entrega del donativo por parte de Fundación GILSA, en este evento se contó con la presencia de directivos así como de la familia Villarreal Santos quienes son los pilares fundamentales para seguir brindando apoyo en nuestra comunidad. Con el donativo otorgado seguiremos brindando apoyo a 100 niños y jóvenes que viven con Diabetes Tipo 1 en el Estado de Nuevo León.

Agradecemos el apoyo brindado para nuestra causa, así como el sumarse a todas las actividades en beneficio de las personas que viven con Diabetes.

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

# GILSA

## TU SALUD EN CONTROL

Impartimos la última sesión del último 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.



EDUCACIÓN  
DIABETES

Damos inicio con nuestro siguiente curso en Enero del 2024.



### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES







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

# BOLETÍN MENSUAL NOVIEMBRE 2023

## GAMERS CON CAUSA



El pasado 05 de Noviembre participamos en el evento organizado por Fundación Xignus: "Gamers con Causa", en donde mediante una competencia de video juegos se destinó un donativo importante a una asociación civil de nuestro Estado.

En esta actividad tuvimos el honor de ser representados dignamente por Hugo Chávez, quien es colaborador de Prolec.

Muchas gracias a todos quienes apoyaron a nuestro representante durante la competencia, es un honor poder participar en este tipo de actividades representados por jóvenes que se suman al cambio social.

## AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



## VIDEO CATY NOTICIAS

Por el Día Mundial de la Diabetes, Fundación Xignus realizó un video explicativo de la Diabetes en su canal informativo "Caty Noticias", que es un programa informativo con contenidos explicados en un lenguaje entendible para niños, de esta forma impulsamos el entendimiento del padecimiento para las nuevas generaciones.

Agradecemos a todo el equipo de Fundación Xignus por invitarnos a formar parte de este espacio educativo y por generar espacios que sumen a la información y difusión de mensajes para prevenir y consientizar a nuestra comunidad sobre las generalidades de la Diabetes.

Te invitamos a visitar el canal de Facebook de Fundación Xignus para ver el video de la visita de Caty a nuestras instalaciones.



## AGRADECIMIENTOS ESPECIALES







## CIERRE DE PROYECTOS REALES UERRE

Alumnos de la Universidad Regiomontana nos seleccionaron para realizar un proyecto de cierre de la materia de Ventas para poder generar un video ilustrativo de la Asociación en donde se visualiza la misión, así como los diferentes programas con los que contamos.

Este video se transmitió dentro de las instalaciones de la Universidad U-erre y también se difundió mediante redes sociales para impulsar el crecimiento del mismo.

Agradecemos al grupo de estudiantes que nos extendieron la invitación para formar parte de esta actividad de Cierre de Proyectos Reales y a todos los directivos y maestros que siempre apoyan la misión de nuestra asociación.



EDUCACIÓN  
DIABETES

### AGRADECIMIENTO ESPECIAL



## CÁPSULA TV AZTECA



Por el Día Mundial de la Diabetes se realizó una capsula informativa sobre la asociación y su misión con el objetivo de crear conciencia del padecimiento en nuestro estado.

En este video tuvimos la participación de nuestra presidenta Alejandra Clariond Rangel.

AGRADECIMIENTOS  
ESPECIALES



## INTER LINCES UVM



Fuimos invitados como parte de las organizaciones civiles a los cuales se les brinda apoyo en el evento de Interlincos UVM que tuvo lugar el pasado 21 de Noviembre.

Agradecemos la invitación a a Angélica Sifuentes de Campus Lomas Verdes, por tanto cariño, a la Rectora Nacional de UVM Mónica Porras, a los rectores de UVM campus Norte y Campus Cumbres por su hospitalidad y cariño

AGRADECIMIENTOS  
ESPECIALES







### CONTENIDO EDUCATIVO

#### TEST DE RIESGO DIABETES

¡Realiza un examen de diabetes en casa!



#### TEST DE FINDRISK

¿Que perímetro de cintura tiene a nivel del ombligo?



MUJER	HOMBRE	
< 80 cm	< 90 cm	= 0 puntos
80 - 88 cm	90 - 102 cm	= 3 puntos
> 88 cm	> 102 cm	= 4 puntos



¿Tiene actividad física por lo menos 30 min diarios?

Si = 0 puntos  
No = 2 puntos



¿Le han recetado medicamentos contra la hipertensión?

No = 0 puntos  
Si = 2 puntos



¿Ha habido un diagnóstico de diabetes a algún familiar?

No = 0 puntos  
Si: abuelo, tío, primo = 3 puntos  
Si: padres, hermano, hijo. = 5 puntos

\*Mantén record de tu puntuación.

3/4

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 Noviembre abordamos el tema de "Detección oportuna de la Diabetes y prevención". Esto con el objetivo de poder identificar los factores de riesgo y acudir a tiempo con nuestro especialista de salud.

#### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



Federación Mexicana  
de Diabetes, A.C.

### PROGRAMA GENTE REGIA



#MEVISTODEAZULPORLADIABETES

15° 9:52

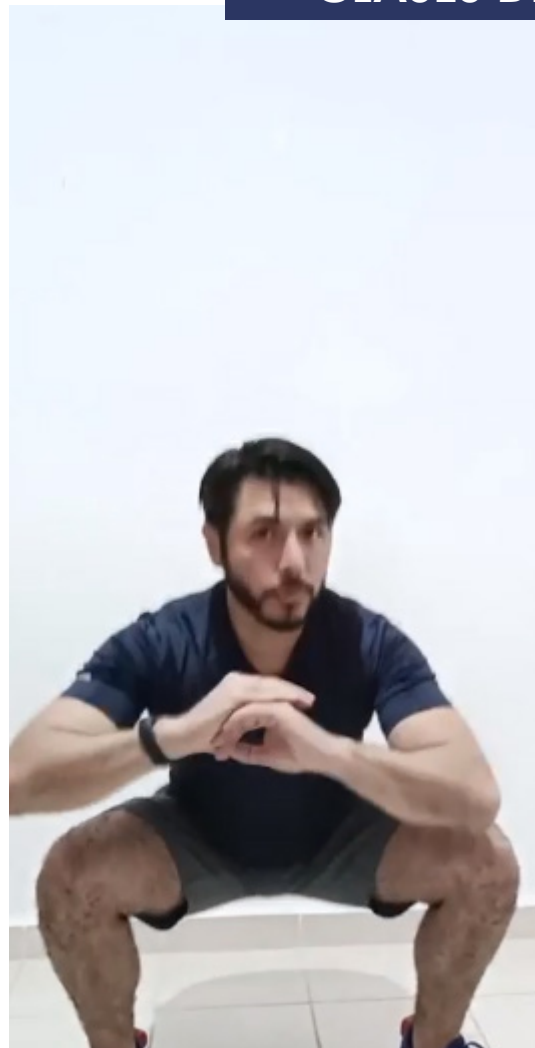
“Gente Regia” es un programa de revista matutino de la parrilla de programas de Televisa Monterrey, en donde en el mes de Noviembre por el marco del Día Mundial de la Diabetes fuimos invitados a formar parte del programa para hablar de nuestra causa e invitar a la audiencia a tomar hábitos de cuidado para prevenir o controlar la Diabetes.

#### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



Televisa  
MONTERREY

### 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





## SANANDO DUDAS



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

