



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

BOLETÍN MENSUAL AGOSTO 2023

BRIGADA PRIMER CONTACTO JUÁREZ



En Agosto continuamos con nuestro proyecto colaborativo en el municipio de Juárez, Nuevo León, mismo que consiste en realizar visitas periódicas de monitoreo y educación en Diabetes dentro de esa localidad, en cada visita se realizan pruebas de glucosa capilar a los asistentes así como asesoría en Diabetes y nutrición. Agradecemos al Municipio de Juárez por su participación en actividades de concientización para personas que viven con alto riesgo de desarrollar Diabetes.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



En el mes 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.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



PROYECTO SOCIO FORMADOR ITESM





BRIGADAS DE DETECCIÓN CTR



En Agosto tuvimos 2 brigadas de detección de Diabetes en conjunto con Fundación CTR en donde se realizaron pruebas de Glucosa Capilar a los asistentes y a quienes obtuvieran resultados fuera de los rangos normales se les pasó a realizar una prueba de Hemoglobina Glucosilada que mide la cantidad de glucosa en sangre de los últimos 3 meses. Así mismo se les realizó consulta nutricional con toma de indicadores antropométricos y consulta médica para asesoramiento según los resultados obtenidos.

Agradecemos a Fundación CTR por el apoyo para poder llegar a más personas.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





HEMOGLOBINAS RV



En Agosto realizamos las pruebas de Hemoglobina Glucosilada trimestral, a los beneficiarios que forman parte de nuestro programa de atención a pacientes con Diabetes Tipo 1: "Regalando Vida".

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





BRIGADAS VIDUSA



En Agosto 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





BRIGADA DIF ESCOBEDO



Se realizó en el mes de Agosto una visita al DIF municipal de Escobedo, Nuevo León en donde se realizaron pruebas de glucosa capilar así como seguimiento del historial clínico de los pacientes que asistieron para valoración.

En esta visita nos acompañaron estudiantes de medicina del Tec de Monterrey como voluntarios en esta actividad.

Agradecemos la participación de todos los involucrados, voluntarios y personal del DIF de Escobedo por permitirnos llegar a más personas mediante brigadas de detección oportuna en Diabetes.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



INGRESO REGALANDO VIDA



Durante el mes de Agosto tuvimos el ingreso de 3 niños a nuestro programa de apoyo para pacientes que viven con Diabetes Tipo 1: "Regalando Vida", como actividad de inicio al programa se llevó a cabo la sesión informativa inicial así como la entrega de su Glucómetro e Insumos de monitoreo.

"Regalando Vida", es un programa que busca que los niños y jóvenes que viven con Diabetes Tipo 1 logren autonomía en su padecimiento brindándoles las herramientas necesarias para lograrlo.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





TRANSMISIÓN LA CASA DE GERÓNIMO



En este mes contamos con una transmisión en vivo directo del Facebook de “La Casa de Gerónimo” en donde el Chef Gerónimo realizó una invitación a todos sus seguidores para que conocieran la Asociación Mexicana de Diabetes en Nuevo León y pudieran saber más sobre los programas de apoyo que tenemos para pacientes que viven con Diabetes.

Así mismo en esta transmisión se mostró el recetario realizado en conjunto con el equipo de nutrición de la Asociación en donde se muestran recetas ricas y deliciosas para poder llevar una dieta saludable.

Agradecemos al Chef Gerónimo por siempre sumar en acciones que mejoren la calidad de vida de quienes viven con Diabetes y sus familiares.



CONTENIDO EDUCATIVO



Miembro de la
Federación Mexicana
de Diabetes, A.C.

Hipoglucemia

PLN. Fátima Yael Alonso Guerrero

La hipoglucemia hace referencia a los valores de azúcar en sangre por debajo de **70 mg/dL**, esta disminución puede interferir en tus actividades diarias.

Para corregir estas cifras es importante el uso de hidratos de carbono de rápida absorción y aplicar la regla de los 15.



La glucosa en sangre por debajo de **54 mg/dL** puede ocasionar confusión, dificultad para hablar, convulsiones y pérdida del conocimiento, por lo que requiere de asistencia externa para su recuperación.



Miembro de la
Federación Mexicana
de Diabetes, A.C.

¿Cómo prevenir la hipoglucemia?

Debido a que la mayoría de los eventos hipoglucémicos se atribuyen a **factores dietéticos**, procura:

- Tener un horario en las comidas principales
- Seguir el plan de alimentación brindado por el nutriólogo(a) para tener un consumo adecuado de hidratos de carbono
- Cumplir con todas las comidas y evitar ayunos prolongados
- Monitorear la glucosa

Los medicamentos para el control de la glucosa, no se deben suspender a menos que tu médico lo indique.



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 Agosto 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.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



Federación Mexicana
de Diabetes, A.C.

PRIMERA PARTE

Referencia: Silbert R, Salcido-Montenegro A, Rodríguez-Gutiérrez R, Katabi A, McCoy RG. Hypoglycemia Among Patients with Type 2 Diabetes: Epidemiology, Risk Factors, and Prevention Strategies. *Curr Diab Rep.* 2018;18(8):53. Published 2018 Jun 21. doi:10.1007/s11892-018-1018-0

Revisado por: LN ED Bárbara Mendoza

SEGUNDA PARTE

Referencia: Silbert R, Salcido-Montenegro A, Rodríguez-Gutiérrez R, Katabi A, McCoy RG. Hypoglycemia Among Patients with Type 2 Diabetes: Epidemiology, Risk Factors, and Prevention Strategies. *Curr Diab Rep.* 2018;18(8):53. Published 2018 Jun 21. doi:10.1007/s11892-018-1018-0

Revisado por: LN ED Bárbara Mendoza

Septiembre 2023

RADIO NUEVO LEÓN



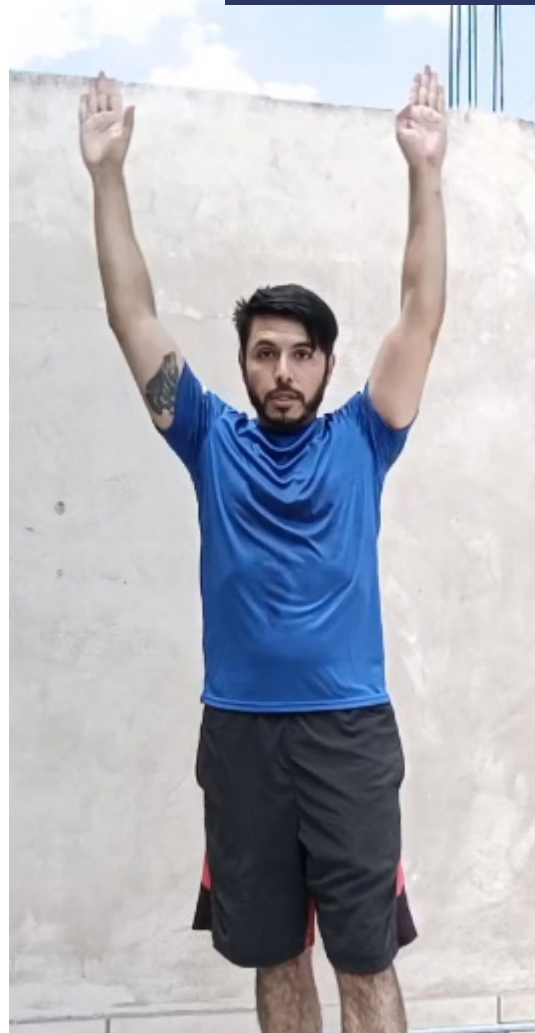
En el mes de Agosto el programa Todo Deporte de Radio Nuevo León nos invitó a realizar un reportaje sobre la prevención de la pérdida de masa muscular.

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.



EDUCACIÓN
DIABETES



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

BOLETÍN MENSUAL

AGOSTO 2023

SANANDO DUDAS



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

