



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

BOLETÍN MENSUAL

ABRIL 2023

JUNTOS CUIDANDO TU SALUD



En el mes de Abril 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





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

BOLETÍN MENSUAL

ABRIL 2023

VISITA MUSEO MARCO



En el mes de Abril fuimos invitados a una visita al Museo Marco, en donde algunos de nuestros niños y jóvenes que viven con Diabetes Tipo 1 participantes de nuestro programa de atención a Diabetes Tipo 1, pasaron una tarde llena de actividades interactivas así como de aprendizaje.

Agradecemos al Museo Marco por la invitación, así como a todos los patrocinadores de nuestro programa Regalando Vida que hacen posible que podamos seguir mejorando la calidad de vida de más de 100 niños y jóvenes que viven con DT1 en nuestro Estado.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





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

BOLETÍN MENSUAL

ABRIL 2023

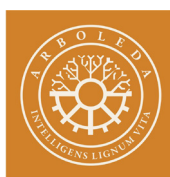
EVENTO PARQUE ARBOLEDA



Con motivo del Día del Niño fuimos invitados a participar en la actividad de "El Mundo de los Niños y las Niñas" organizado por Parque Arboleda, en esta actividad se contó con diferentes módulos de entretenimiento para los niños así como actividad de boteo y recaudación de fondos mediante la venta de palomitas y diferentes snacks.

Agradecemos a Parque Arboleda por su invitación, así como al grupo de Damas Voluntarias de la Asociación Mexicana de Diabetes que hacen posible este tipo de eventos los cuales benefician a poder seguir brindando tratamiento a niños y jóvenes que viven con Diabetes Tipo 1 en nuestro Estado.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





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

BOLETÍN MENSUAL ABRIL 2023

BRIGADA PRIMER CONTACTO JUÁREZ



En Abril 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



CAMPAÑA “JUNTOS CUIDAMOS TU SALUD”

En Abril dimos inicio a nuestra campaña de comunicación del proyecto en conjunto con HEB: “Juntos Cuidamos Tu Salud”, en esta campaña de redes sociales se realizó un test de prevención para saber si se vive con riesgo de desarrollar Diabetes.

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.

¿Cómo saber si mi hijo cuenta con riesgo de desarrollar Diabetes?

TEST DE RIESGO



TEST DE RIESGO

Realiza este pequeño test en donde podrás conocer tu factor de riesgo para desarrollar Diabetes Mellitus Tipo 2.



PERÍMETRO DE CINTURA

Con una cinta métrica mide la circunferencia de tu cintura a la altura del ombligo.



Perímetro	Puntos
< 75 cms	0 pts.
76 - 95 cms	3 pts.
> 95 cms	4 pts.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





BRIGADA DE ATENCIÓN ZUAZUA



En Abril acudimos 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.



CASA A CASA

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



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.



TU SALUD EN CONTROL



RECUERDA

- El tratamiento es individualizado.
- El médico es la única persona que puede hacer cambios en tu tratamiento.
- Tu medicamento es importante y necesitas además una buena alimentación y ejercicio.
- El objetivo de que lo tomes es mantener tus niveles de glucosa lo mas cercanos a lo normal.

WORLD DIABETES FOUNDATION



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





CAMPAÑA "AYÚDALOS A LLEGAR"

La Federación internacional de Diabetes (IDF) estima que **1 de cada 10** adultos de entre **20 a 79 años** tiene diabetes.



ayudalosallegar.org/test

¡Responde 10 sencillas preguntas y recibe información personalizada para evaluar tu riesgo!



La **genética** y la **edad** son factores de riesgo **no modificables** para el desarrollo de **Diabetes tipo 2**



Hoy puedes evaluar tu riesgo y hacer cambios en tu estilo de vida.



ayudalosallegar.org/test

¿Sabías que los mexicanos somos propensos a desarrollar **Diabetes tipo 2**?

Aprovecha hoy esta oportunidad y evalúa tu riesgo



ayudalosallegar.org/test

¡es gratis!



Continuamos con la campaña en redes sociales "Ayúdalos a Llegar" en colaboración con la Federación Mexicana de Diabetes y Splenda, en donde por cada test de riesgo realizado Splenda donará \$20 pesos para apoyar al tratamiento de niños y jóvenes que viven con Diabetes Tipo 1.

Realiza tu test de riesgo en el siguiente Link:

<https://ayudalosallegar.org/test/>



EDUCACIÓN
DIABETES

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



CONTENIDO EDUCATIVO

¿Tu hijo presenta algún síntoma de diabetes tipo 1?

Realiza alguno de estos estudios para determinarlo...



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



FACTORES DE RIESGO DIABETES TIPO 1

- Antecedentes familiares
- Genético
- Edad



En México, existen **542 mil** niños y niñas que viven con diabetes tipo 1 y casi **78 mil** infantiles la desarrollan cada año.

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



EDUCACIÓN
DIABETES

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 Abril abordamos el tema de "Diabetes Tipo1". Esto de que la audiencia conozca mas sobre este padecimiento y las diferencias con la Diabetes Tipo 2 para que se pueda identificar los síntomas iniciales para poder acudir con su médico a tiempo.



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

BOLETÍN MENSUAL ABRIL 2023

SANANDO DUDAS



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