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

BOLETÍN MENSUAL
NOVIEMBRE 2021

DÍA MUNDIAL

El día 14 de Noviembre se celebra el día mundial de la Diabetes, en este día mostramos apoyo a todas las personas que viven con este padecimiento así como a sus familias que son un pilar de apoyo fundamental para mantener en control este padecimiento.

Según las cifras reportadas por el INEGI en el año 2020, la Diabetes es la **3era causa de muerte** a nivel nacional, registrando **151,019 defunciones por complicaciones** ocasionadas por la Diabetes lo que representa el 13.9% del total de defunciones.

Respecto a las cifras emitidas en el 2019 en donde la tasa de mortalidad por Diabetes Mellitus era de 8.2% durante el 2020 se generó un **incremento al 11.9% de defunciones** por Diabetes Mellitus.

En Nuevo León la Diabetes Mellitus es la **4ta causa de muerte** en la población. En donde según el ENSANUT se reporta que el 12.63% de la población en Nuevo León vive con Diabetes.

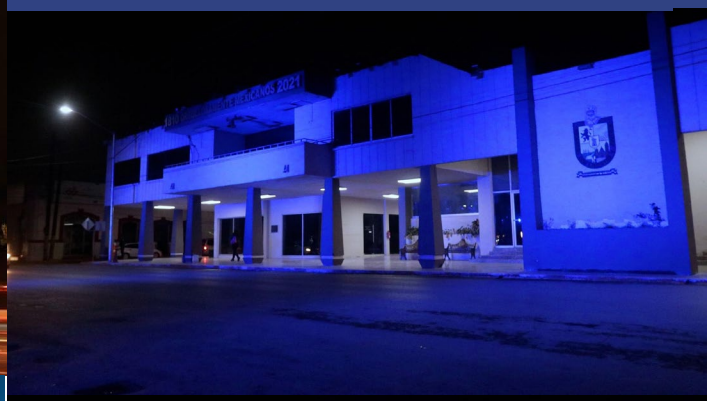
De acuerdo con cifras emitidas por el gobierno federal en el 2020 se registró que **4 de cada 10 casos de fallecimientos por el virus de Covid-19 contaban con Diabetes Mellitus.**

ME PINTO DE AZUL

En el marco de la celebración del Día Mundial de la Diabetes se realizó la actividad "Me Pinto de Azul por la Diabetes" en donde se realizó la petición a los municipios y edificios emblemáticos de Monterrey y su área metropolitana.

Los edificios fueron iluminados los días 13 y 14 de Noviembre en señal de apoyo a las personas que viven con Diabetes y sus familiares.

Agradecemos a todos los municipios y empresas que se sumaron a esta actividad, gracias por su compromiso y apoyo hacia nuestra causa.



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

BOLETÍN MENSUAL
NOVIEMBRE 2021

ME VISTO DE AZUL

Así mismo durante las semanas previas al Día Mundial de la Diabetes se llevó acabo la actividad en redes sociales **"Me Visto de Azul por la Diabetes"**, en esta actividad el público en general se vestía de color azul y publicaba una foto en sus redes sociales con el objetivo de mostrar apoyo a las personas que viven con Diabetes y sus familiares.

Gracias a todas las personas que participaron en esta actividad y ser agentes de cambio en nuestra sociedad que impulsan el apoyo hacia las personas que viven con Diabetes.

BRIGADA DE MONITOREO: TIGRES

Los días 6 y 8 de Noviembre realizamos brigadas de monitoreo de glucosa para los asistentes al partido de futbol del Club Tigres y Tigres Femenil.

Esta brigada se llevó acabo en la explanada del estadio universitario durante las 2 horas previas al inicio del partido. Se realizó el monitoreo de glucosa de hombres, mujeres y familias que acudieron al estadio.

Agradecimiento especial a **Fundación Tigres** por el apoyo y compromiso para el cuidado y detección oportuna de la Diabetes.

ME VISTO DE AZUL: TIGRES FEMENIL

En conjunto con las actividades realizadas en el marco del Día Mundial de la Diabetes para mostrar apoyo a las personas que viven con Diabetes y sus familias.

El equipo de futbol Tigres Femenil compartió contenido para crear conciencia y fomentar la prevención y detección oportuna.

Las pulseras de apoyo a la Diabetes puedes ser adquiridas directamente en las instalaciones de la asociación o en farmacias Vitau.

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

BOLETÍN MENSUAL
NOVIEMBRE 2021

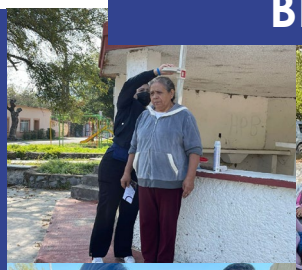
BRIGADA GARCÍA

Durante el mes de Noviembre se realizaron brigadas de atención y control de Diabetes en el **DIF SAN JOSÉ GARCÍA** en el municipio de García, Nuevo León, esto como parte de nuestro programa de atención a beneficiarios: 360 Diabetes y Casa a Casa.

Esta actividad tiene como objetivo llevar a zonas vulnerables de nuestra comunidad herramientas de monitoreo y control de la Diabetes para incentivar el cuidado del padecimiento.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES:

BRIGADAS JUÁREZ



Durante el mes de Noviembre se realizaron dos brigadas de atención y control de Diabetes en el municipio de Juárez, Nuevo León, esto como parte de nuestro programa de atención a beneficiarios: 360 Diabetes y Casa a Casa.

Esta actividad tiene como objetivo detectar en zonas vulnerables pacientes con niveles altos de glucosa y brindarles herramientas de que les permita incentivar el cuidado del padecimiento.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES:

BRIGADA APODACA

Durante el mes de Noviembre se realizaron brigadas de atención y control de Diabetes en el la **CASA DEL ADULTO MAYOR** en el municipio de Apodaca, Nuevo León, esto como parte de nuestro programa de atención a beneficiarios: 360 Diabetes y Casa a Casa.

Con apoyo del DIF Municipal pudimos brindarle atención de primer contacto a 100 adultos mayores a quienes les realizamos una prueba de glucosa capilar para conocer sus niveles de glucosa en sangre y posterior a esto se les impartió una plática de alimentación saludable.

EDUCACIÓN DIABETES

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES:

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

BOLETÍN MENSUAL
NOVIEMBRE 2021

BRIGADA ESCOBEDO

Acudimos al DIF municipal del municipio de Escobedo, Nuevo León, en donde se realizó una brigada de atención y control de Diabetes así como una plática de los 7 comportamientos básicos del autocuidado en Diabetes esto como parte de nuestro programa de atención a beneficiarios: 360 Diabetes y Casa a Casa.

Esta actividad tiene como objetivo brindar educación en Diabetes a personas que viven con este padecimiento o prevenir en caso de aun no vivir con Diabetes.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES:

NL IGUALDAD E INCLUSIÓN GABINETE DE IGUALDAD PARA TODAS LAS PERSONAS
FRISA Fundación
FOMENTO MORAL Y EDUCATIVO
Fundación de Beneficencia Jesús M. Montemayor, A.C.

Posterior a la plática de educación en Diabetes se impartió un curso de cocina saludable en donde se mostraron 3 platillos diferentes aptos para personas con Diabetes.

EDUCACIÓN DIABETES

MASTER CLASS DE EJERCICIO

Durante el mes de Noviembre realizamos diversas actividades en redes sociales que representaban los 7 comportamientos básicos para el autocuidado de la Diabetes, como lo es el ejercicio.

En conjunto con el club de Futbol Tigres tuvimos una pequeña demostración deportiva de la mano de un asistente del equipo, la mascota oficial y el jugador Julián Aquino.

La clase transmitida por Facebook Live constó de una demostración de ejercicios sencillos que se pueden realizar para mantenernos activos diariamente.

MASTER CLASS DE COCINA

Como sabemos la alimentación saludable es otro de los pilares fundamentales para tener un correcto control en la Diabetes, es por esto que de la mano del Chef Gerónimo contamos con una transmisión en vivo por nuestro canal de Facebook.

En esta clase de 20 minutos de duración aprendimos a preparar 2 platillos saludables y deliciosos que se pueden preparar como alternativas saludables en nuestro hogar.

EDUCACIÓN DIABETES

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

BOLETÍN MENSUAL
NOVIEMBRE 2021

CONTENIDO EDUCATIVO

Mediante nuestras redes sociales se estuvieron compartiendo contenidos de educación en Diabetes en donde se abordaron de manera semanal los siguientes temas:

* ¿Qué es la Diabetes?: Definición y Tipos de Diabetes.
* Los 7 comportamientos de autocuidado en la Diabetes.
* Complicaciones de la Diabetes.
* La insulina.

Estos temas se tocaron desde el punto de vista médico y nutricional a través de videos en vivo, cápsulas e imágenes.

EDUCACIÓN DIABETES

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.

En estas sesiones se muestran diferentes rutinas que se pueden realizar desde nuestro hogar para mantenernos activos.

EDUCACIÓN DIABETES

FOTO RECETAS SALUDABLES

Mediante redes sociales se compartieron 4 foto recetas en donde se mostraban platillos de uso común, 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.

CAMPAÑA: TRIVIDIA

Se generaron posteos en nuestras redes sociales tanto en Instagram como en Facebook para incrementar el alcance de las publicaciones de la campaña en colaboración con el laboratorio "Trividia".

Se postearon publicaciones fijas de fotografías, micro videos y links de blog informativo sobre el auto monitoreo para incentivar a los pacientes a monitorearse constantemente y utilizar el monitoreo como una herramienta de prevención para complicaciones de la Diabetes.

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

BOLETÍN MENSUAL
NOVIEMBRE 2021

TU SALUD EN CONTROL

El 13 de Noviembre dimos inicio a nuestro último curso del año de "Tu Salud en Control".

"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

CONSULTA NUESTRA AGENDA DE CURSOS DE TU SALUD EN CONTROL PARA EL AÑO 2022.

EDUCACIÓN DIABETES

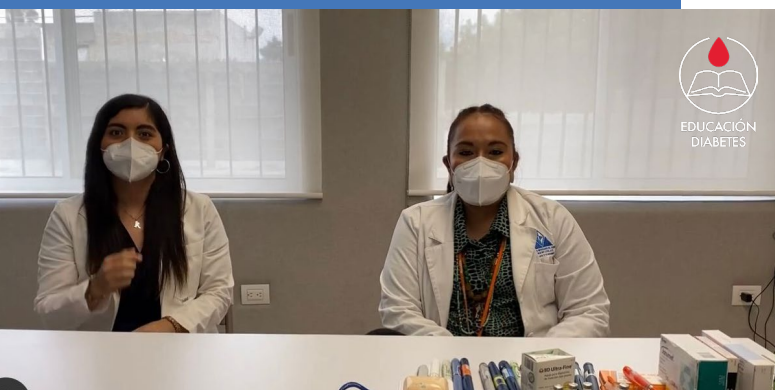
AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

NL IGUALDAD E INCLUSIÓN
GABINETE DE IGUALDAD PARA TODAS LAS PERSONAS

BD Ultra-Fine™

Jamaicool

ROMPIENDO MITOS

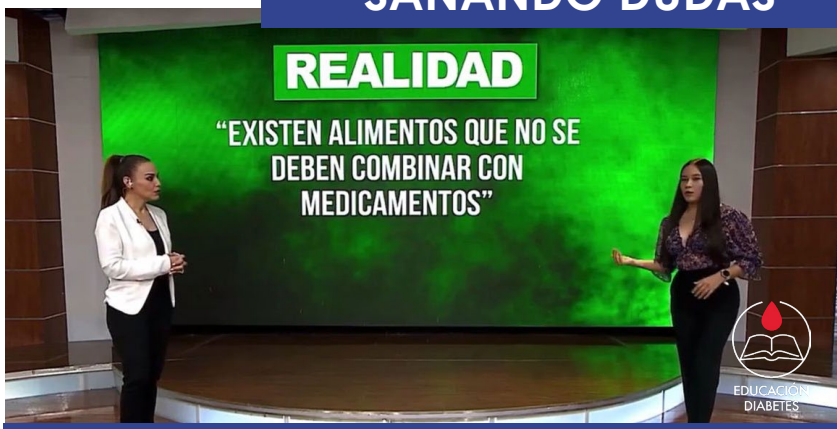


"Rompiendo Mitos" es una sección en nuestras redes sociales en donde los miércoles cada 15 días hablamos de temas que despejan dudas en los pacientes que viven con Diabetes.

Durante el mes de Noviembre hablamos sobre los mitos y realidades de los autocuidados de la Diabetes así como tratamiento farmacológico.

Te esperamos en nuestro próximo **Rompiendo Mitos** el Miércoles 08 de Diciembre a las 4:00 pm en nuestro canal de Facebook.

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 nueva 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.

AGRADECIMIENTO ESPECIAL A: Televisa MONTERREY

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

BOLETÍN MENSUAL
NOVIEMBRE 2021

TU SALUD EN CONTROL

Con motivo del Día Mundial de la Diabetes que se celebró el 14 de Noviembre se realizamos en conjunto con ABC Noticias y Farmacias del Ahorro un foro informativo llamado "Diabetes y Vida".

En este foro se contó con la presencia de especialistas de la salud en ramas como la endocrinología, psiquiatría y Nutrición, mismos que hablaron desde los puntos de vista de su especialidad del impacto de la Diabetes en nuestra sociedad, así como el cuidado de la misma.

El foro cuenta con 13 mil reproducciones y se contó con una audiencia fija al momento de la transmisión en vivo de más de 600 personas conectadas.

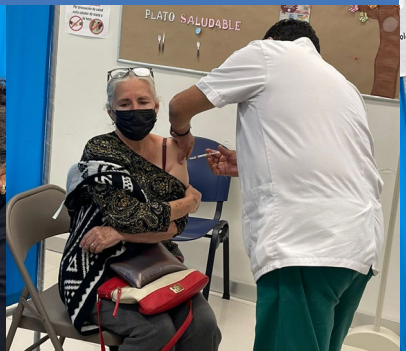
APLICACIÓN DE LA VACUNACONTRA LA INFLUENZA

Durante el mes de Noviembre contamos con el apoyo del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) para la aplicación de vacunas contra el virus de la influenza.

En el día único de brigada que se realizó se aplicaron 50 dosis a niños, adultos y personas de la 3era edad que acudieron a nuestras instalaciones para la aplicación de la vacuna.

La aplicación de la vacuna fue totalmente gratuita y no era necesario contar con asistencia por parte de algún sistema de salud público.

CASA DIABETES



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

BOLETÍN MENSUAL
NOVIEMBRE 2021

¡FALTAN POCOS DÍAS!
NO TE QUEDES SIN PARTICIPAR

ENTRE AMIGOS

JUNTOS POR LA DIABETES

21 DICIEMBRE 2021

BONOS DE COOPERACIÓN

PREMIOS

1. RIO HATCH BACK LX 1.6LT.
2. SMART TV 55"
3. XBOX SERIES S 512 GB

SÓLO: $250 BONO

La Asociación Mexicana de Diabetes en Nuevo León, es una organización sin fines de lucro, las aportaciones generadas de esta dinámica serán destinadas para fines de interés general de nuestros programas de ayuda. Con tu cooperación podemos seguir apoyando a las personas que viven con Diabetes en el estado de Nuevo León.

KIA MAX | CLEBER | ASOCIACIÓN MEXICANA DE DIABETES EN NUEVO LEÓN A.C. ACÉRCATE Y TE AYUDAMOS

Con tu apoyo podremos seguir apoyando a niños, adultos y personas de la 3era edad que viven con Diabetes en nuestro estado.

La rifa se realizará el próximo 21 de Diciembre a las 11:00 am mediante Facebook Live en nuestra página de Facebook, búscanos como Asociación Mexicana de Diabetes Nuevo León.

Para adquirir tu bono para participar puedes enviar un correo a atención.donantes@amdnl.org