



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

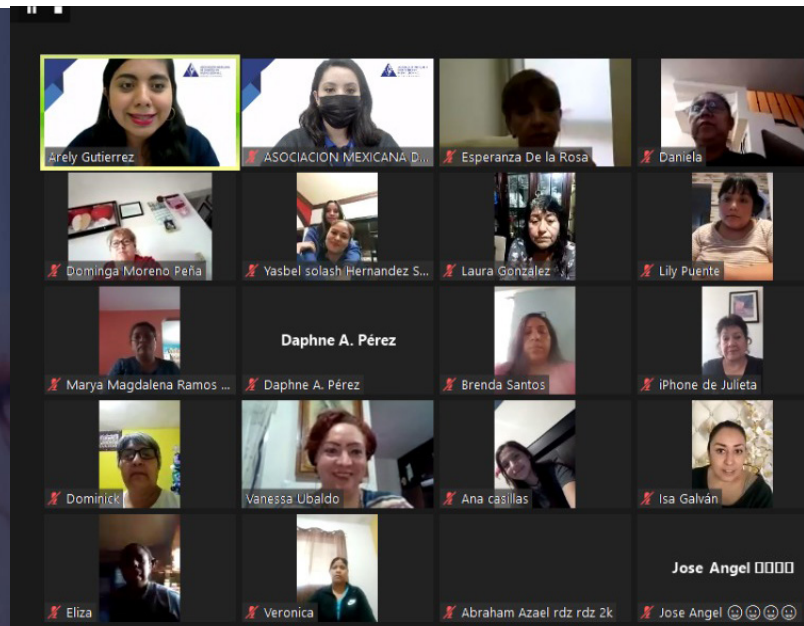
# BOLETÍN MENSUAL FEBRERO 2022

## SESIÓN EDUCATIVA VIRTUAL



### PLÁTICA VIRTUAL: APRENDIENDO A VIVIR CON DIABETES DESPUÉS DEL DIAGNÓSTICO

PONENTE:  
**VANESSA UBALDO**  
ONE TOUCH



En el mes de Febrero dimos inicio con nuestra primer sesión educativa virtual de la mano de One Touch, en esta ocasión abordamos el tema "Aprendiendo a Vivir con Diabetes después del Diagnóstico", la ponente Nut. Vanessa Ubaldo, E.D. nos compartió diferente información sobre como abordar tanto de manera personal como familiar el primer diagnóstico.

Contamos con la participación de 42 asistentes al curso virtual en donde se encontraban padres de niños con Diabetes Tipo 1 así como pacientes que viven con Diabetes Tipo 2.



EDUCACIÓN  
DIABETES

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

**ONETOUCH**  
every touch is a step forward™

Contamos con una capsula transmitida a nivel nacional en el programa "MoJoe" el día 08 de Febrero, en donde gracias a GNP Seguros y su programa de apoyo "Vivir es Increíble" se hizo difusión de la Asociación, mencionando lo que hacemos y como apoyamos a nuestra comunidad.

Aparte de esta mención en el programa de Unicable contamos con un donativo en especie de \$20,000 pesos en insumos para monitoreo para nuestros beneficiarios del programa de apoyo para Diabetes Tipo 1: "Regalando Vida".

¡Muchas gracias por el apoyo brindado hacia nuestra causa!

## CAPSULA VIVIR ES INCREÍBLE



AGRADECIMIENTOS  
ESPECIALES







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

# BOLETÍN MENSUAL FEBRERO 2022

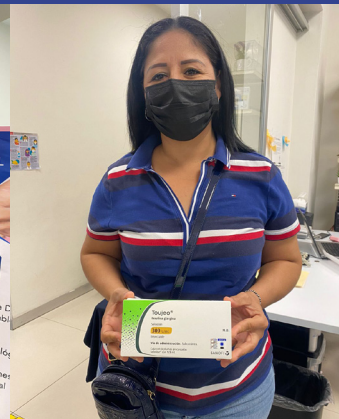
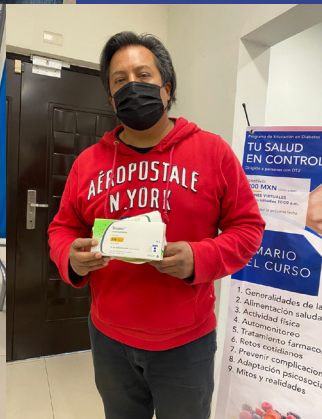
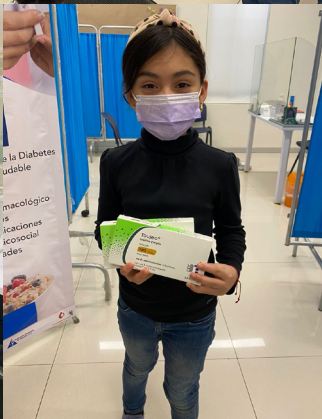
## DONATIVO DE INSULINAS



En febrero recibimos un donativo de 90 plumas de insulina de lenta liberación, estas plumas se donaron a las diferentes personas que acudieron a nuestras instalaciones para solicitar el donativo.

Para recibir el donativo era necesario presentar su identificación y receta médica en donde se especificara la necesidad del medicamento no mayor a 3 meses.

¡Muchas gracias por apoyar a nuestra causa, todo apoyo es bien recibido y nos permite seguir ayudando a nuestra comunidad!



En febrero tuvimos juntas virtuales con los beneficiarios participantes de nuestro programa de atención a pacientes con Diabetes Tipo 1: "Regalando Vida".

En estas sesiones tanto matutinas como vespertinas divididas por grupos de edad de los 8 a 14 años y de 15 años en adelante se tocaron temas de educación en Diabetes como:

- ¿Qué es una cetoacidosis? y como evitarla.
- ¿Cómo llevar mi bitácora de glucosa?
- Snacks Saludables
- ¿Qué es una Hiperglucemia?
- ¿Qué es una Hipoglucemia?



## AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



## TALLERES REGALANDO VIDA







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

# BOLETÍN MENSUAL FEBRERO 2022

## BRIGADA JUÁREZ 360 DIABETES



En febrero continuamos con nuestras brigadas en el municipio de Juárez, Nuevo León, durante estas brigadas mensuales se realiza el monitoreo de glucosa del grupo de participantes recurrentes que forman parte de este grupo, como parte del programa se les realiza su Hemoglobina Glucosilada, se les entregan insumos de monitoreo y se les imparten sesiones de Educación en Diabetes por parte de nuestras nutriólogas.

Con este programa ya contamos con más de 100 personas apoyadas al día de hoy brindándoles herramientas para controlar su padecimiento y mejorar su calidad de vida.

Agradecemos infinitamente a todos los que hacen posible que podamos seguir colaborando en zonas vulnerables y esperamos poder seguir brindando apoyo a quienes más lo necesitan.



### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES







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

# BOLETÍN MENSUAL FEBRERO 2022

## VISITA ALBERGUE SAMPIN



El pasado Martes 22 de Febrero visitamos el Albergue Terapéutico Sampin en donde el Dr. Chema acompañado de nuestra Podóloga Angie, impartieron una plática de Prevención y Cuidados de la Diabetes así como consultas médicas y podológicas para las personas que ahí se encontraban.

Agradecemos mucho la invitación para poder seguir educando en Diabetes.



AGRADECIMIENTOS  
ESPECIALES



## ACTIVACIONES “CUIDÁNDOME”

En febrero dimos inicio a nuestras activaciones del programa colaborativo entre la AMDNL y MERCK, este proyecto consiste en una campaña de concientización sobre la Pre Diabetes y los cuidados fundamentales que se deben de tener al vivir con Diabetes.

Las activaciones tendrán lugar en los municipios de Juárez, Santa Catarina y Apodaca, contando con 4 brigadas en cada uno de los municipios, durante el mes de Febrero, se realizaron 2 brigadas masivas en el municipio de Juárez en donde realizamos monitoreos de glucosa capilar a los asistentes.

AGRADECIMIENTOS  
ESPECIALES







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

# BOLETÍN MENSUAL FEBRERO 2022

## BRIGADA GARCÍA 360 DIABETES



Continuamos con nuestras brigadas de monitoreo para adultos mayores en el municipio de García, en estas visitas se realizan pláticas de Educación en Diabetes así como chequeo de glucosa capilar.

Durante estas visitas se les enseña a los participantes a monitorear de manera correcta su padecimiento para evitar complicaciones futuras y de esta manera puedan mejorar su calidad de vida.

Agradecemos el apoyo al municipio de García, Nuevo León por permitirnos llegar a más ciudadanos mediante nuestros programas de apoyo.



CASA A  
CASA

## DONATIVO SILLA DE RUEDAS



En Febrero realizamos en conjunto con el Club Rotario Sierra Madre el donativo de una silla de ruedas para una de las beneficiarias de nuestras brigadas de monitoreo y educación en Diabetes del municipio de Juárez, Nuevo León.

Se brindó el apoyo ya que debido a las complicaciones ocasionadas por el descontrol de su Diabetes se le realizó un procedimiento en el cual perdió una de sus piernas, por lo que con el objetivo brindarle apoyo a ella y a su familia se le proporcionó una silla de ruedas completamente nueva, en la entrega de dicha silla estuvieron presentes autoridades del DIF de Juárez, Secretaría de Salud de Juárez, miembros del Club Rotarios Sierra Madre así como autoridades de la Asociación Mexicana de Diabetes en Nuevo León.

AGRADECIMIENTOS  
ESPECIALES

Rotary   
CLUB ROTARIO  
SIERRA MADRE







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

# BOLETÍN MENSUAL FEBRERO 2022

## TU SALUD EN CONTROL

### ¿QUÉ ES EL AUTOMONITOREO?

Son las mediciones que **TÚ MISMO**  
haces con un medidor de tus cifras de  
glucosa en sangre.



Mantuvimos las sesiones de nuestro primer curso del año **"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.

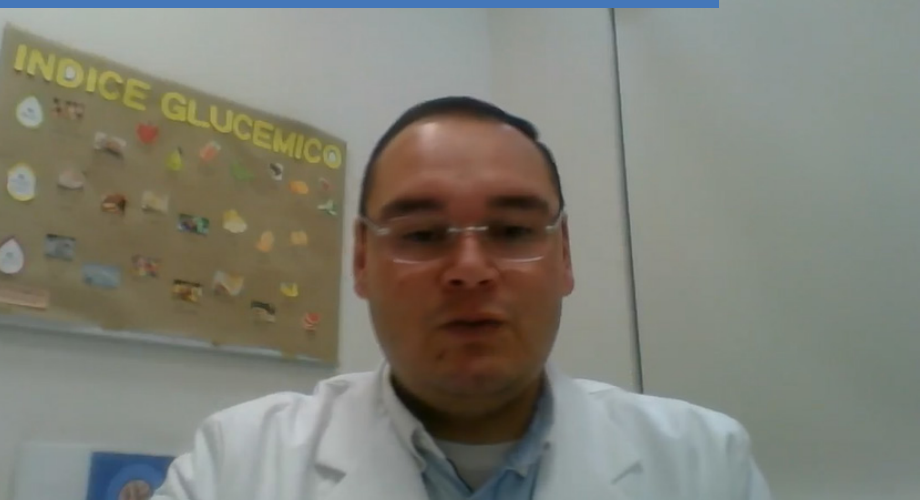
Sesiones virtuales mediante Zoom cada Sábado.  
Inicio próximo curso: Sábado 05 de Marzo.



### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



## CONTENIDO EDUCATIVO



Mediante nuestras redes sociales se estuvieron compartiendo contenidos basados en el calendario de días Mundiales de la Salud en relación con la Diabetes, en este mes el tema a tratar fue Cáncer y Cardiopatías Congénitas esto con el objetivo de aumentar la conciencia sobre los controles de glucosa en nuestro cuerpo.

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



## 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.





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

# BOLETÍN MENSUAL FEBRERO 2022

## FOTO RECETAS SALUDABLES



Mediante redes sociales se compartieron 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.

## ROMPIENDO MITOS



Los hijos de madres con Diabetes Gestacional o Pre Embarazo, asociado a una **hiperglucemia** en ayunas (mayor de 105 mg/dl), tienen un riesgo de **tres a cuatro veces mayor** de desarrollar alguna malformación.

Dentro de las **complicaciones** que llegan a manifestar los hijos de madre que padecen Diabetes son:

- **Peso excesivo o macrosomía.**
- **Retraso en el crecimiento intrauterino** (sobre todo aquellas que ya padecían Diabetes antes del embarazo)
- **Malformaciones Cardiovasculares** (las mas frecuentes reportadas)
- **Trastornos metabólicos al nacer.**
- **Problemas respiratorios.**

**RIESGOS DE LA DIABETES GESTACIONAL**



ASOCIACIÓN MEXICANA DE DIABETES EN NUEVO LEÓN A.C.

**"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.

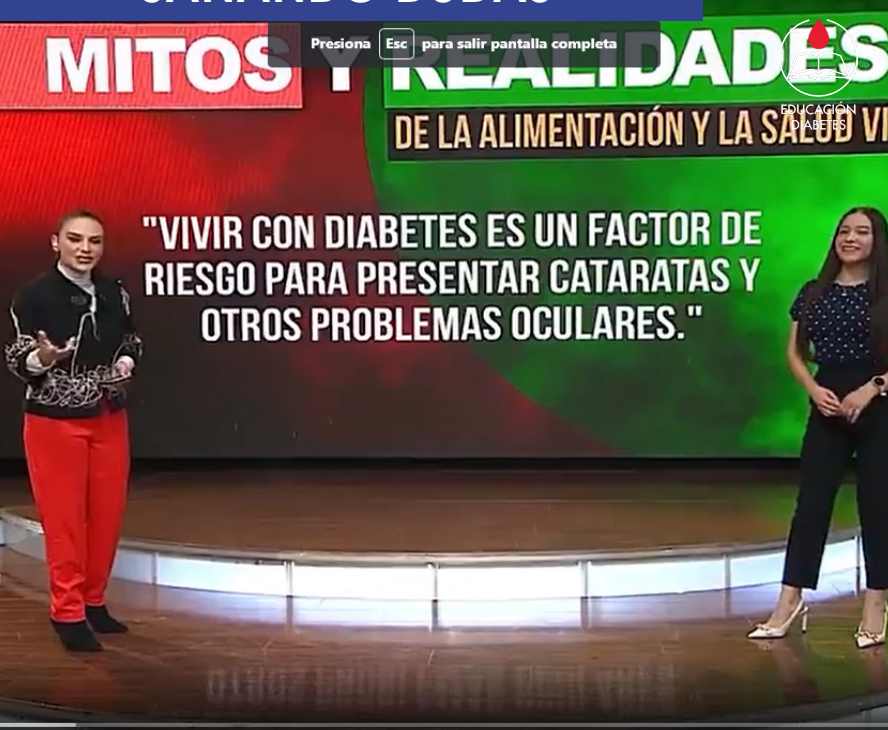
Durante el mes de Febrero tuvimos una intervención en conjunto con la ABP. CardioChavitos para tocar el tema de "Cardiopatías Congénitas y Diabetes", esto para conocer la relación de la Diabetes Gestacional en este padecimiento.

Próximo **Rompiendo Mitos** el Miércoles 16 de Marzo a las 4:00 pm en nuestro canal de Facebook.

AGRADECIMIENTOS  
ESPECIALES



## SANANDO DUDAS



**"Sanando Dudas"** es un programa de Televisa Monterrey en donde tuvimos presencia durante el mes de Febrero 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.

AGRADECIMIENTOS  
ESPECIALES

