



BRIGADA MONITOREO ALAMEDA



Como parte de nuestras actividades de acercamiento a la comunidad, realizamos durante el mes de Febrero nuestra segunda brigada de monitoreo masiva en la Alameda, a los asistentes se les realizó una prueba de glucosa capilar y en caso de encontrarse en descontrol se les invitó a acudir a las instalaciones de la Asociación para realizar un correcto seguimiento de su padecimiento.

Estas brigadas se estarán realizando el último viernes de cada mes hasta el mes de Agosto.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





En el mes de Febrero 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



TU SALUD EN CONTROL

Continuamos con nuestro curso 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.



Damos inicio con nuestro siguiente curso el 06 de Abril del 2024.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





BRIGADA MONITOREO ZIHUAME



Realizamos una brigada de monitoreo en conjunto con Zihuame Mochilla que es una asociación civil enfocada en apoyar a grupos indígenas con altos índices de vulnerabilidad, les realizamos glucosa capilar a los participantes, así como asesoría médica y nutricional para los que obtuvieron resultados de alto riesgo.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





CONTENIDO EDUCATIVO



¿Qué es la Insulina?

¡Conócela!

INSULINA

Hormona producida por el páncreas, una glándula ubicada detrás del estómago, es crucial para el control del nivel de glucosa en sangre.

¿Cuándo funciona?

Cuando la glucosa aumenta después de comer, las células beta del páncreas liberan insulina en la torrente sanguínea y actúa como una "llave" que permite que la insulina entre a las células.



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

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 Febrero abordamos el tratamiento médico y terapia de insulización para pacientes que viven con Diabetes.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



Federación Mexicana
de Diabetes, A.C.

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 2024

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 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.

