



HEMOGLOBINAS RV



En la primera semana del mes de Junio 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 DE MONITOREO JUÁREZ



En Junio 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 y donativo de Glucómetros.

Muchas gracias al municipio de Juárez, Nuevo León por el apoyo y sumarse activamente a nuestra causa.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





BRIGADAS VIDUSA



En Junio 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 nutrimental 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





CONFERENCIA DETECCIÓN OPORTUNA



Acudimos al Municipio de Guadalupe Nuevo León a impartir nuestra conferencia sobre "La Importancia de la Detección Oportuna y Tratamiento Integral de la Diabetes", en donde se abordaron importantes puntos para un correcto control y evitar complicaciones futuras para pacientes que viven con Diabetes.

Agradecemos la invitación por parte del Municipio de Guadalupe y por crear espacios educativos que visibilicen el padecimiento y las diferentes formas de prevención de complicaciones.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



PROYECTO SOCIO FORMADOR ITESM



En Junio acudimos a las instalaciones del Tec Salud para el cierre del 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 realizó una herramienta educativa para los pacientes que viven con Diabetes.

Esta herramienta tiene como objetivo que el paciente cuente con información veraz y de fácil acceso para que pueda estar informado sobre el padecimiento y de esta manera tener mejor control del mismo.



REUNIÓN DE CONSEJO AMDNL



En Junio tuvimos la reunión trimestral de nuestro grupo de consejeros, en donde se abordaron planes para seguir apoyando al correcto control de la Diabetes de quienes viven con este padecimiento en nuestro Estado.

Agradecemos a cada uno de los miembros de nuestro consejo por siempre darse el tiempo de formar parte de las actividades realizadas en beneficio de quienes viven con Diabetes en Nuevo León.

EXPERIENCIA CULINARIA



En Junio retomamos nuestras clases de cocina presenciales en donde nuestras nutriólogas, prepararon recetas sencillas, rápidas, deliciosas y saludables para mostrarlas a los asistentes.

Muchas gracias a todos los participantes, así como a las ponentes que nos acompañaron durante estas sesiones.



TU SALUD EN CONTROL

TRATAMIENTO
La regla 15/15

- De ser posible mide tu glucosa.
- Consume 15 gramos de carbohidratos simples como:
 - Miel una cucharada
 - Bebida azucarada 150 ml
 - Zumo 150 ml
 - Azúcar 15 gramos

Participantes (9): Jessica Alanís (Anfitrión, yo), Blanca H, Deborah contreras, Eduardo Daniel Miranda Villarreal, iPhoneirma almaraz botello, Martha, Imoto g(7) play, Rosa María Arriaga, María Teresa

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.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



CONTENIDO EDUCATIVO

Anemia
PLN Fátima Yael Alonso Guerrero

La anemia es la **deficiencia de hierro** en la sangre, la cual puede afectar a la regulación de la glucosa (azúcar en sangre) aumentando la **hemoglobina glucosilada (HbA1c)**, lo que puede derivar en **complicaciones relacionadas a la diabetes**.

Puede presentarse con mayor frecuencia en personas con **nefropatía**.

Síntomas:

- Fatiga
- Debilidad
- Piel pálida
- Dificultad para respirar
- Mareos
- Manos y pies fríos
- Dolores de cabeza

¿Cómo prevenir la anemia?

Para evitar la presencia de anemia, recuerda:

- Consumir fuentes de hierro y vitamina B: carnes rojas y blancas, huevo, frijoles, lentejas y verduras de hojas verdes
- Consumir fuentes de vitamina C para mejorar la absorción de hierro: limón, cítricos, guayabas, fresas, entre otros
- Evitar consumir en la misma comida alimentos ricos en calcio y hierro, ya que compiten en la absorción en el intestino (consumémoslos en diferentes comidas)
- Reducir el consumo de café, pues contiene sustancias que afectan la absorción del hierro

Consulta siempre a tu médico y evita automedicarte

Nefropatía diabética
PLN Fátima Yael Alonso Guerrero

Es una complicación en los vasos sanguíneos renales que altera la estructura de los riñones, lo que causa la **disminución del filtrado de toxinas**, acumulándolas en el cuerpo y deteriorando la salud de los riñones.

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 Junio 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



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.





SANANDO DUDAS



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