



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

BOLETÍN MENSUAL JULIO 2023

CAMPO AMIGO 2023 NIÑOS



En Julio tuvimos nuestro campamento de verano para niños y jóvenes que viven con Diabetes Tipo 1: "Campo Amigo 2023", en este campamento se fomentan los 3 pilares fundamentales del auto cuidado en Diabetes que son: Alimentación Saludable, Apego al tratamiento médico y Ejercicio, en esta ocasión acudieron 35 niños de 4 a 12 años acompañados de un padre o tutor y 55 jóvenes de 13 a 18 años quienes fueron acompañados por un staff de voluntarios que viven con DT1.

En un ambiente lleno de diversión, sesiones educativas, manualidades y actividades recreativas los participantes aprenden de la mano de expertos médicos, nutriólogos y voluntarios a controlar y entender su padecimiento. Agradecemos a todos los patrocinadores, mes, personal de salud y voluntarios que hacen posible este campamento año con año.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



Medtronic





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

BOLETÍN MENSUAL JULIO 2023

CAMPO AMIGO 2023 JÓVENES



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



Medtronic





BRIGADAS VIDUSA



CASA A
CASA

En Julio 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 nutricional 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





BRIGADA INDUSTRIAS PLÁSTICAS



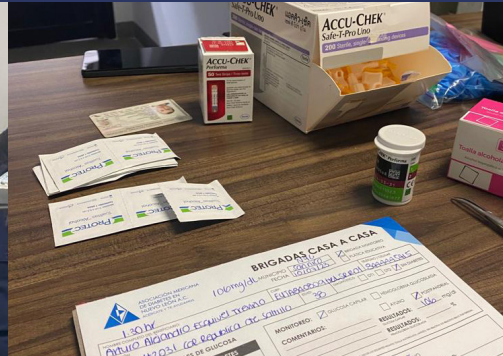
Durante el mes realizamos visitas a la empresa INDUSTRIAS PLÁSTICAS, en donde nuestras especialistas realizaron revisiones podológicas y de glucosa capilar.

Esto con el objetivo de prevenir complicaciones y fomentar el cuidado de los pies para quienes ya viven con Diabetes Tipo 2.

Muchas gracias a la empresa INDUSTRIAS PLÁSTICAS por abrirnos las puertas para seguir brindando educación y pronta atención a quienes viven con Diabetes.



CASA A CASA



BRIGADA GRUPOS INDÍGENAS



CASA A CASA

En Julio fuimos invitados por la Asociación Civil: "Zihuame Mochilla" a realizar una visita en una zona vulnerable conformada por grupos indígenas en donde realizamos tomas de glucosa capilar, así como cursos de educación en Diabetes para brindar la información necesaria para evitar el desarrollo del padecimiento o en caso de ya vivir con Diabetes controlar las complicaciones que se pudiera desarrollar.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





CONTENIDO EDUCATIVO

ASOCIACIÓN MEXICANA DE DIABETES EN NUEVO LEÓN A.C.

Sarcopenia

PLN. Fátima Yael Alonso Guerrero

Más allá de las complicaciones **vasculares**, se han observado condiciones **degenerativas** del músculo esquelético como la **sarcopenia** que está relacionada con el **deterioro cognitivo**, el funcional y con mayor probabilidad de caídas y fracturas.

La sarcopenia se caracteriza por niveles bajos de:

- Fuerza muscular
- Tejido muscular
- Rendimiento físico (fragilidad)

Tejido muscular

PRIMERA PARTE
Referencia: 2023 A, Maccimino E, Riccardi G, Della Pappa G. A Narrative Review on Sarcopenia in Type 2 Diabetes Mellitus: Prevalence and Associated Factors. Nutrients, 2021;13(1):183. Published 2021 Jan 9; doi:10.3390/nu13010183
Revisado por: LN ED Bárbara Mendoza Julio 2023

ASOCIACIÓN MEXICANA DE DIABETES EN NUEVO LEÓN A.C.

¿Cómo prevenir la sarcopenia?

Algunos aspectos de la **alimentación** y del **estilo de vida** pueden ayudar a prevenir la sarcopenia, recuerda:

- Consumir un aporte de energía y proteínas adecuado
- Incluir en la dieta fuentes de selenio y magnesio como: carnes, huevo, frutas y verduras, nueces, almendras, frijoles, cereales integrales, lácteos, entre otros
- Realizar actividad física al menos 150 minutos a la semana
- Evitar el sedentarismo

Siempre consulta a tu nutriólogo(a) para que pueda brindarte una orientación personalizada.

SEGUNDA PARTE
Referencia: 2023 A, Maccimino E, Riccardi G, Della Pappa G. A Narrative Review on Sarcopenia in Type 2 Diabetes Mellitus: Prevalence and Associated Factors. Nutrients, 2021;13(1):183. Published 2021 Jan 9; doi:10.3390/nu13010183
Revisado por: LN ED Bárbara Mendoza Julio 2023

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 Julio 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



Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

RADIO NUEVO LEÓN

119 reproducciones

En el mes de Julio el programa Todo Deporte de Radio Nuevo León nos invitó a realizar un reportaje sobre la prevención de la pérdida de masa muscular.

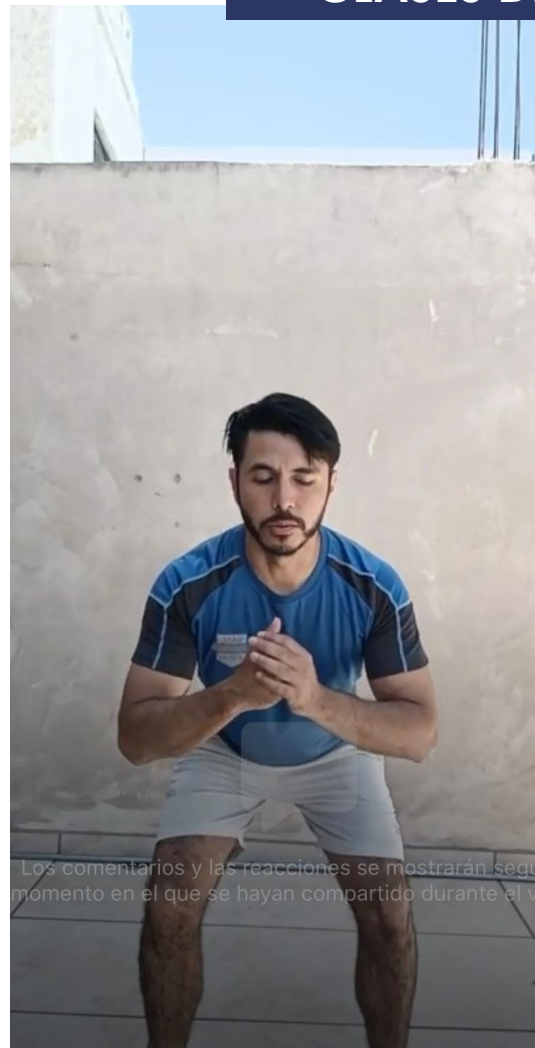
Agradecemos a nuestra nutrióloga Jessika Alanís por impartir estas capsulas educativas, así como al programa por su invitación para generar más espacios educativos que brinden información correcta para quienes viven con Diabetes o busquen prevenir desarrollar de este padecimiento.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



La nueva 1510 AM

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.

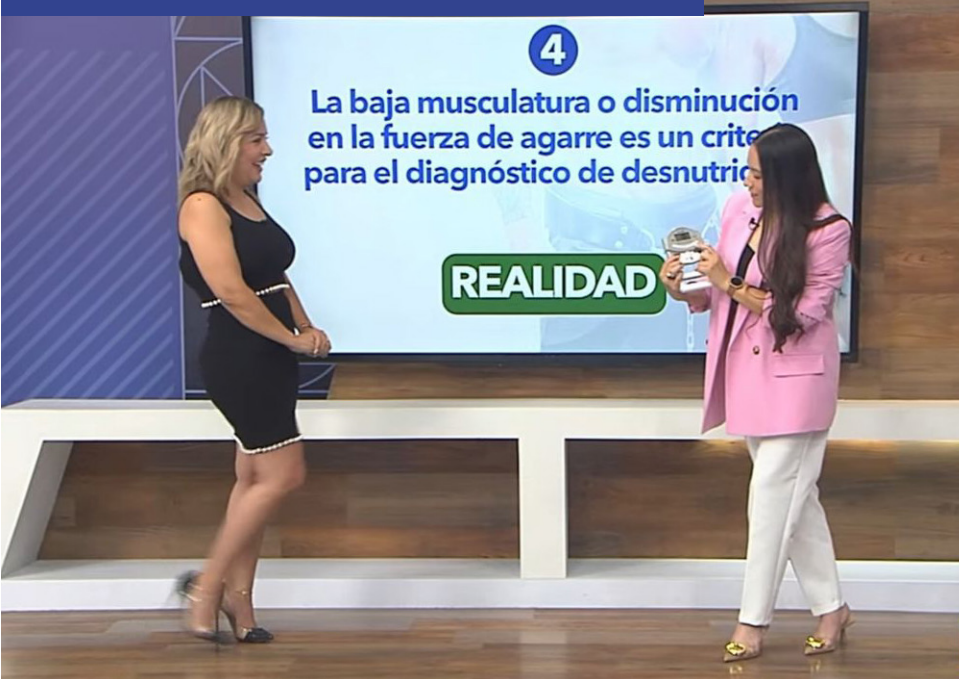
Los comentarios y las reacciones se mostrarán según el momento en el que se hayan compartido durante el video.



EDUCACIÓN DIABETES



SANANDO DUDAS



“Sanando Dudas” es un programa de Televisa Monterrey en donde tuvimos presencia durante el mes de Julio participando en varias ocasiones en su sección “Mitos VS Realidades”.

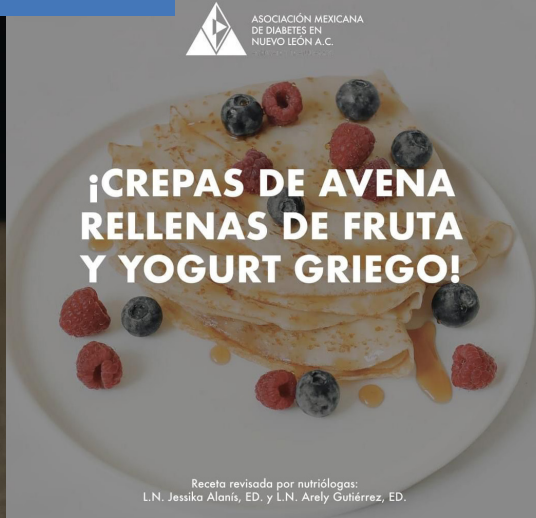
En esta sección se desmienten o se confirman diferentes comentarios que la gente puede realizar día a día respecto a temas de Diabetes y Nutrición.

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.

