



BRIGADA DÍA DE LA MUJER JUÁREZ



En Marzo acudimos a realizar una brigada de monitoreo de glucosa en el Municipio de Juárez, Nuevo León, esto con motivo del Día Internacional de la Mujer, en esta visita realizamos pruebas de glucosa capilar a todas las asistentes así como una plática educativa sobre las Generalidades de la Diabetes, esto con el objetivo de crear conciencia de prevención y buenos hábitos en este municipio ya que es de los municipios con mayor incidencia de Diabetes en nuestro Estado.

Agradecemos el apoyo del DIF de Juárez así como de la Secretaría de Salud de este municipio por siempre sumarse a actividades de prevención y concientización de Diabetes.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





BRIGADA FOMERREY 31



En Marzo acudimos a realizar una brigada de monitoreo de glucosa en Fomerrey 31, en esta visita realizamos pruebas de glucosa capilar así como una plática educativa sobre las Generalidades de la Diabetes, dentro de esta brigada también se dio asesoría sobre Diabetes y nutrimental para el correcto control del padecimiento.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



BRIGADA PRIMER CONTACTO JUÁREZ



En Marzo continuamos con nuestro proyecto colaborativo en el municipio de Juárez, Nuevo León, mismo que consiste en realizar visitas periódicas de monitoreo y educación en Diabetes dentro de esa localidad, en cada visita se realizan pruebas de glucosa capilar a los asistentes así como asesoría en Diabetes y nutrición. Agradecemos al Municipio de Juárez por su participación en actividades de concientización para personas que viven con alto riesgo de desarrollar Diabetes.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





BRIGADA PRIMER CONTACTO GARCÍA



En Marzo realizamos visitas semanales al municipio de García, 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.

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



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



PROYECTO SOCIO FORMADOR ITESM



Acudimos a la revisión de los proyectos de los estudiantes del Tec Salud en donde participamos como socio formador.

Los estudiantes realizaron una herramienta para generar información en Diabetes para los pacientes que viven con este padecimiento o que están en riesgo de desarrollarlo. 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.



VISITA ALBERGUE SAMPIN



Visitamos el Albergue Terapéutico Sampin en donde nuestros especialistas, 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



Dimos inicio al 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.



TU SALUD EN CONTROL



GENERALIDADES DE LA Diabetes



1 de 32

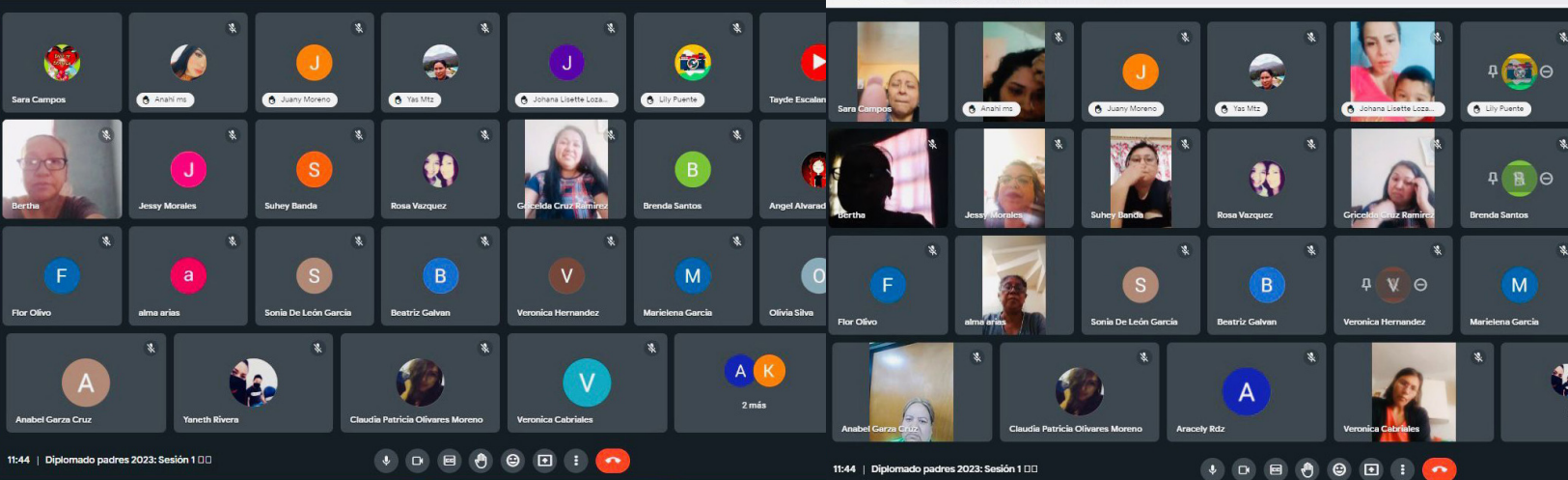
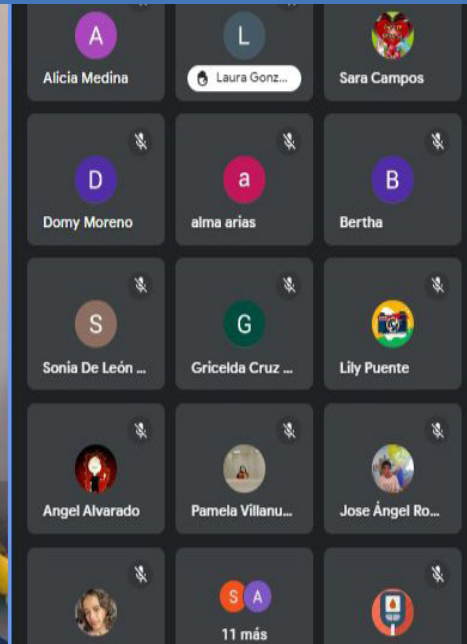


AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





DIPLOMADO PARA PADRES



Durante 4 sábados del mes de Marzo se realizó de manera virtual nuestro diplomado para padres: "Diabetes de la A a la Z", este diplomado se enfoca en brindar herramientas de educación en Diabetes a los padres de los niños y adolescentes de nuestro programa de atención a pacientes con Diabetes Tipo 1: "Regalando Vida".

Este diplomado les permite adquirir habilidades para sobrellevar el padecimiento y reforzar el entorno familiar de los pacientes y de esta manera obtener información valiosa para evitar complicaciones futuras.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





CAMPAÑA "AYÚDALOS A LLEGAR"

Conocer tu **riesgo** para desarrollar **diabetes tipo 2** nunca fue tan fácil:



1) Entra a:
ayudalosallegar.org/test

2) Ten a la mano tu circunferencia de cintura, peso y estatura actual

3) Contesta un par de preguntas

Y, ¡listo!

Así de fácil podrás conocer tu riesgo y descargar una guía de autocuidado



¡Es momento de unirnos!



Al evaluar el riesgo que tienes de desarrollar **Diabetes tipo 2**, puedes ayudar a que más niñas y niños tengan acceso a consultas médicas y exámenes clínicos gratuitos



A diferencia de la Diabetes tipo 1,

la Diabetes tipo 2 sí se puede **prevenir**.

Da clic y descarga una guía de autocuidado



Continuamos con la campaña en redes sociales "Ayúdalos a Llegar" en colaboración con la Federación Mexicana de Diabetes y Splenda, en donde por cada test de riesgo realizado Splenda donará \$20 pesos para apoyar al tratamiento de niños y jóvenes que viven con Diabetes Tipo 1.

Realiza tu test de riesgo en el siguiente Link:

<https://ayudalosallegar.org/test/>



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



CONTENIDO EDUCATIVO

DIFERENCIAS ENTRE DIABETES

DIABETES TIPO 1

Los síntomas suelen comenzar en la **infancia o juventud**.

Los **episodios de bajo nivel de azúcar** en la sangre (**hipoglucemia**) son comunes.

No se puede prevenir.

DIABETES TIPO 2

Pueden **no aparecer síntomas** antes de ser diagnosticada.

No hay episodios de bajo nivel de azúcar en la sangre a menos que se tome insulina o ciertos medicamentos.

Se puede **prevenir o retrasar** con ejercicio, un estilo de vida saludable, entre otras.



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

DIABETES TIPO 1

En esta afección crónica, el páncreas produce poca insulina o no la produce. Su desarrollo está relacionado con diferentes factores ambientales y genéticos.

Suele aparecer durante la infancia o la adolescencia, sin embargo, puede manifestarse en la adultez.



¿Has escuchado hablar de la **DIABETES TIPO 1?**

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.

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 Marzo abordamos el tema de "Los diferentes tipos de Diabetes". Esto con el objetivo de que la audiencia conozca las diferencias principales entre Diabetes Tipo 1 y Diabetes Tipo 2.





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

BOLETÍN MENSUAL MARZO 2023

SANANDO DUDAS



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

