



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

# BOLETÍN MENSUAL NOVIEMBRE 2025

## CARRERA "CORRE X LA DIABETES" CON MUNICIPIO DE MONTERREY.



En noviembre se conmemora el Día mundial de la Diabetes , por lo cual este mes estuvo lleno de actividad y ardua labor para lograr un gran impacto en cuanto a la visibilidad del padecimiento.

Arrancamos noviembre con la carrera 5K "Corre x la Diabetes" con más de 500 corredores inscritos que se dieron cita para correr por nuestra causa, representando a algún familiar, corriendo con sus hijos, por ellos mismos y sober todo visibilizando noviembre azul, posterior a la carrera monitorearon su glucosa gratuitamente en nuestro stand .

Agradecemos a nuestros organizadores la Diputada Federal Anita González y Municipio de Monterrey por ser unos grandes aliados con esta carrera con causa, visibilizando la Diabetes en este mes tan importante.

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



GOBIERNO DE  
MONTERREY

**ANITA  
GONZÁLEZ**  
DIPUTADA FEDERAL



## RIFA ENTRE AMIGOS "JUNTOS X LA DIABETES"



El 14 de noviembre llevamos a cabo nuestra Rifa entre Amigos: "Juntos por la Diabetes", actividad en la cual todo lo recaudado se destina para seguir brindando tratamientos de atención médica y apoyo en insumos a pacientes que viven con Diabetes en nuestro estado.

Esta actividad se realizó mediante una transmisión en vivo en nuestros canales oficiales de Facebook e Instagram, en presencia de autoridades de nuestro Consejo y beneficiarios de nuestros programas de atención a pacientes que viven con diabetes, "Regalando Vida" y "360 Diabetes" que fueron quienes sacaron los boletos ganadores.

Se realizó la emotiva entrega del premio mayor, que correspondía a un automóvil Toyota 2025, así como los premios menores a quienes resultaron ganadores. Agradecemos la participación de todas las personas que aportaron a esta actividad y esperamos poder contar con su apoyo en este año venidero.

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

CLEBER

TOYOTA  
INNOVA



### BRIGADA “DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES” MUNICIPIO DE MONTERREY



Continuando con las actividades especiales por el mes de la Diabetes, el 14 de noviembre, Día Mundial de la Diabetes, tuvimos presencia en los bajos del Palacio Municipal de Monterrey con una brigada de monitoreo de glucosa capilar e información nutricional.

Asistieron distintos servicios de salud y participamos en dinámicas de activación física, clases y más, resultando ser una brigada sumamente enriquecedora.

Agradecemos al Gobierno de Monterrey por el apoyo brindado durante estas actividades que, sin duda, logran impactar la vida de los ciudadanos del estado, enfocándonos en la comunidad vulnerable.

#### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





## CONGRESO VIRTUAL DIABETES 2025

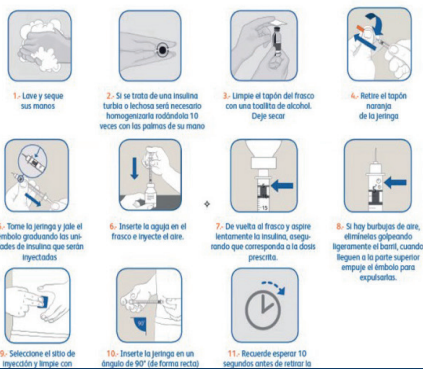
### Proteína en polvo y diabetes

- La proteína en polvo puede ser una herramienta útil para personas con diabetes.
- Ayuda a mantener la glucosa estable, ya que no eleva el azúcar en sangre como lo hacen los carbohidratos.
- Tiene el mismo efecto en la glucosa en comparación a una proteína de origen animal.
- Favorece la saciedad, ayudando a controlar el apetito y el peso corporal.
- Apoya a la masa muscular, importante porque el músculo aumenta la sensibilidad a insulina y ayuda a controlar los niveles de glucosa.
- Es una opción práctica para alcanzar la cantidad de proteína requerida.



### Técnica de aplicación con jeringa

Ultra-Fine™  
Jeringas y agujas para la aplicación de insulina



### EL CUIDADO DE LOS PIES



Dr. Jorge Humberto Hernández Álvarez

Médico egresado de la Universidad de Guadalajara

Especialidad en Podiatria

Maestría Medicina Estética y Longevidad

Podólogo Titulado por la Primera Escuela Mexicana de Podología

Director Primera Escuela Mexicana de Podología

Director Primer Instituto de Estudios Superiores en Podología

Vicepresidente Asociación Mexicana de Pie diabético

Tesorero Asociación Latinoamericana de Pie Diabético

EXPresidente Federación Mexicana de Podólogos y Podiatras (2017-2024)

Miembro de la A.F.

	Diabetes tipo 1	Diabetes tipo 2
Prevalencia	5%	90% de los casos de diabetes
¿Por qué ocurre?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Enfermedad autoinmune</b>, destrucción de células Beta originando una <b>ausencia de insulina total</b>.</li> <li>• Anticuerpos para diabetes positivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El principal indicador de la diabetes de tipo 2 es la <b>resistencia a la insulina</b>, cuando el organismo no puede responder plenamente a la insulina.</li> <li>• Relacionado a <b>obesidad, sedentarismo, factores genéticos</b>.</li> <li>• Anticuerpos negativos.</li> </ul>
¿A quién afecta?	Suele desarrollarse en <b>niños y adultos jóvenes</b>	Es <b>más común en adultos</b> , pero debido a la pandemia de obesidad <b>también</b> puede verse en <b>edades tempranas</b> (infancia, adolescencia).
¿Se puede prevenir?	No 😞	Si, <b>plan de alimentación</b> .
¿Se puede curar?	No. x2 😞	Una vez diagnosticada, ya no hay vuelta atrás.

### Señales de alerta de sarcopenia

Caídas



Dificultad para levantarse de la silla

Marcha lenta



de Luis-Román, Daniel, Garrachón-Vallo, Fernando, Carretero-Gómez, Juana, López-Gómez, Juan José, Tarazona-Santabalbina, Francisco José, Guzmán-Rolo, Germán, García-Almeida, José



Dentro del marco del Día Mundial de la Diabetes, llevamos a cabo el "Congreso Virtual de Diabetes 2025" los días 13 y 14 de noviembre en donde de la mano de especialistas en la materia aprendimos información fundamental para el entendimiento y auto cuidado de la Diabetes.

Nuestro congreso fue enfocado a pacientes que viven con Diabetes para evitar complicaciones. Se abordaron temas como Diferencias y tratamientos para tipos de Diabetes, Masa muscular en personas con Diabetes, alimentación saludable, cuidado de los pies, técnicas de aplicación de insulina y taller de cocina con recomendaciones saludables en donde tuvimos una convocatoria de más de 60 personas. Este congreso fue transmitido vía ZOOM y Facebook gratuito para toda nuestra comunidad.

Agradecemos la participación de todos los médicos y especialistas de la salud, Chef y Coach que brindaron su tiempo para poder hacer posible este congreso en beneficio de los pacientes y familiares.



### CAMINATA POR LA DIABETES, SAN PEDRO DE PINTA



Otra de las actividades que buscó visibilizar la diabetes durante noviembre fue la "Caminata por la Diabetes", organizada por el Club de Leones Poniente, donde tuvimos participación.

Esta caminata se llevó a cabo dentro de Arboleda, en un domingo de San Pedro de Pinta, visibilizando el padecimiento entre la comunidad que asiste cada fin de semana.

Agradecemos al Club de Leones Poniente por esta iniciativa e invitación a participar.

#### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





## TALLER EDUCATIVO EN VIDUSA



Se impartió durante un taller educativo, acompañado de plática de educación en Diabetes por nuestra Nut. E.D. Sofia Vital para el personal administrativo de la empresa VIDUSA.

Posterior a la plática educativa, se organizaron los colaboradores por equipos para participar en dinámicas de alimentación saludable, logrando un ambiente de diversión y compañerismo fomentando el aprendizaje por medio de estas dinámicas.

Agradecemos a VIDUSA por brindar estos espacios entre su comunidad promoviendo la prevención y por permitirnos impartir estos talleres.

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





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

# BOLETÍN MENSUAL NOVIEMBRE 2025

## JORNADA VACUNACIÓN EN CASA DIABETES



Durante la semana del 14 de noviembre en Casa Diabetes tuvimos jornada de vacunación gratuita para todos los habitantes y beneficiarios. Personal del IMSS asistió con vacunas de la Influenza, Sarampión, rubéola y Neumococo.

Agradecemos a Sanofi e IMSS por apoyar con esta iniciativa aportando así a la salud de todos nuestros pacientes y de la comunidad del Estado.

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





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

# BOLETÍN MENSUAL NOVIEMBRE 2025

## NUEVOS INGRESOS "REGALANDO VIDA"



Muy entusiasmados les dimos la bienvenida a tres nuevos ingresos de nuestro programa de atención para niños y jóvenes con Diabetes tipo 1 "Regalando Vida".

Los recibim con una reunión de padres para presentarles los beneficios y compromisos de "Regalando vida" así cómo la entrega de insumos de monitoreo para el correcto control de su padecimiento.

Esperamos sea de gran ayuda para mejorar su calidad de vida y agradecemos a las empresas y organizaciones que impulsan este programa.

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



## EVENTO PEDIATRÍA DIA DE LA DIABETES EN HU

Recibimos la invitación para nuestros beneficiarios de "Regalando Vida" a un evento especial en pediatría del Hospital Universitario esto en el Día mundial de la Diabetes.

Los niños pudieron disfrutar de una tarde llena de diversión y alegría.

Agradecemos a la Dra. Leonor Hinojosa por la invitación y por crear este evento para los niños y niñas que viven con Diabetes.



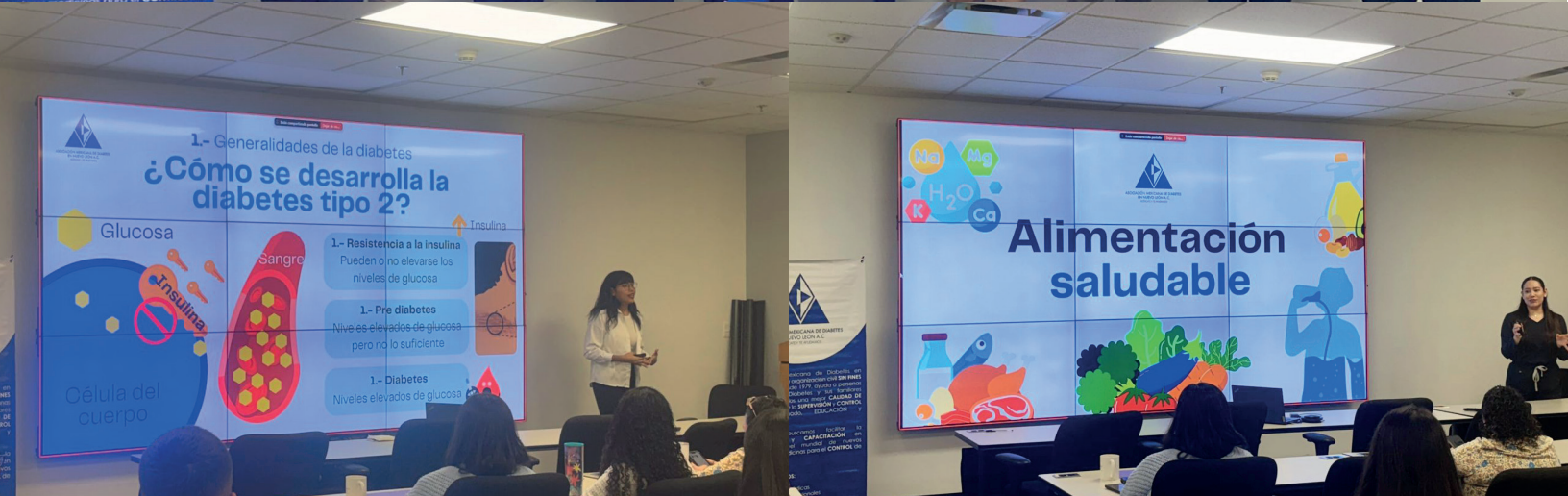
### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



HOSPITAL UNIVERSITARIO  
DR. JOSÉ ELEUTERIO GONZÁLEZ



## PLÁTICA EDUCATIVA EN CENTRO MUGUERZA



Durante noviembre se impartieron dos pláticas educativas en el Centro de Excelencia e Innovación Muguerza por nuestras Nut.E.D. Jessika Alanís y Sofía Vital.

Dichas pláticas fueron acerca de "Generalidades de la Diabetes" y "Alimentación Saludable" dos temas promordiales en la prevención del padecimiento.

Agradecemos por esta invitación al Centro de Excelencia e Innovación Muguerza.

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





### ASESORIA A CIUDADANOS CON PARTICIPACIÓN CIUDADANA NL.



La secretaria de participación ciudadana del Estado refirió a pacientes con Diabetes que viven en colonias vulnerables para que conozcan la Asociación.

Brindándoles una breve explicación de quiénes somos, cómo tratar la Diabetes y dándoles a conocer nuestros programas de atención.

En la AMNDL siempre hay puertas abiertas para pacientes que busquen atención y educación en Diabetes.

#### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





### BRIGADA CENTRO AMA MUNICIPIO DE APODACA



Recibimos invitación a la “Brigada por la Diabetes” en el AMA Hospital de Servicios Medicos de Apodaca, donde estuvimos presentes con stand de monitoreo de glucosa capilar, orientación nutricional e información de nuestros programas.

Agradecemos por la invitación a su espacio a AMA Hospital en este mes tan importante.

#### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



### PLÁTICA NUTRICIONAL FUND. ALEJANDRA RICO A.C.

Entre otras actividades dentro del mes nuestra Nut. E.D. Sofía Vital estuvo presente en la Fundación Alejandra Rico A.C. con una plática educativa en nutrición y alimentación saludable para todos sus asistentes.

Agradecemos este espacio que nos permite seguir promoviendo la prevención y los buenos hábitos para mejorar la calidad de vida.



#### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





## BRIGADA CON ASOCIACIÓN TECO, MUNICIPIO DE MONTERREY



Otra de las brigadas donde estuvimos presentes fue con Asociación Techo en el Municipio de Monterrey.

Estuvimos monitoreando la glucosa de los asistentes así como brindando información de nuestros programas de apoyo.

Agradecemos esta invitación a estudiantes de TecSalud que nos permite llegar a más comunidades vulnerables.



RUTA  
DIABETES

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



## STAND DE MONITOREO EN UCMA IMSS

En el marco del día mundial de la Diabetes estuvimos presentes con stand de monitoreo de glucosa capilar en UCMA Unidad de Control Metabólico Ambulatorio del IMSS ubicado en el centro de Monterrey.

Estuvimos monitoreando a sus pacientes así como brindando información de nuestros programas de apoyo en la AMDNL donde son bienvenidos.

Agradecemos a UCMA por considerarnos en sus actividades por el día mundial de la Diabetes.



RUTA  
DIABETES

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





## SEGUIMIENTO A PACIENTES CAMPANA ALTAMIRA



De la mano de H-E-B y Fundación Deacero continuamos con nuestro proyecto de apoyo a la colonia Campana Altamira,

continuamos asistiendo a la comunidad a brindar consultas de medicina y nutrición sin costo para quienes más lo necesitan.

Agradecemos a nuestros aliados que hacen posible que se brinde esta asistencia periódica en comunidades vulnerables de nuestro Estado.

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



## FERIA ONG FUNDACIÓN PROMAX

En Fundación Promax tuvimos espacio en su feria de ONGs donde se realizaron monitores de glucosa capilar, información nutricional y de nuestros programas para todos sus colaboradores.

Agradecemos a Fundación Promax por extenderlos la invitación a formar parte de este evento donde podemos seguir promoviendo el monitoreo constante y la prevención del padecimiento.



### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





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

# BOLETÍN MENSUAL NOVIEMBRE 2025

## GAMER CON CAUSA FUNDACIÓN XIGNUX



Durante noviembre también participamos en el evento organizado por Fundación Xignux: "Gamers con Causa", en donde mediante una competencia de video juegos se destinó un donativo importante a una asociación civil de nuestro Estado, ganando de esta forma el premio de primer lugar por \$100,000 gracias al buen desempeño de nuestro jugador.

Muchas gracias a todos quienes apoyaron a nuestro representante durante la competencia, es un honor poder participar en este tipo de actividades representados por jóvenes que se suman al cambio social y a Fundación Xignux por este evento.

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



## PRESENCIA CANAL 28



Cómo parte de la presencia de la Asociación en medios de comunicación nuestra nutróloga Jessika Alanís tuvo participación en canal 28 abordando temas educativos en cuanto al padecimiento de la Diabetes en este mes tan importante.

Agradecemos a canal 28 por brindarnos espacios de valor para seguir promoviendo nuestra misión.

## REPORTAJE IMAGEN TV MONTERREY



Además se realizó un reportaje por Imagen TV Monterrey el día mundial de la Diabetes donde mostraron brevemente un recorrido por las instalaciones de Casa Diabetes, así cómo información de síntomas generales del padecimiento.

Agradecemos a Imagen TV Monterrey por su tiempo y brindar sus plataformas para informar.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

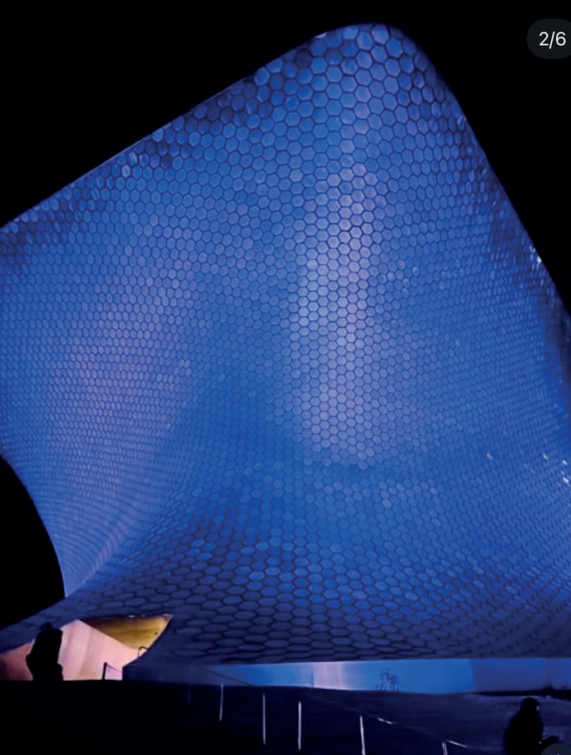


AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





## #MePintoDeAzulPorLaDiabetes



2/6



Se llevó a cabo nuevamente nuestra campaña de concientización por el mes de la Diabetes #MeVistoDeAzulPorLaDiabetes donde se hizo llegar a distintas entidades de Gobierno y privadas cartas petición para iluminar de azul sus instalaciones el 13 y 14 de Noviembre, logrando así más visibilidad en este mes tan importante.

Agradecemos a quienes se sumaron con esta iniciativa.

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



## #MeVistoDeAzulPorLaDiabetes



La campaña fue difundida a través también de historias en Instagram y Facebook oficiales con mucho éxito entre nuestros usuarios, así como colaboración con embajadores de la marca Yakult, un gran aliado en esta campaña azul.



## COLABORACIÓN YAKULT MONTERREY



Se llevó a cabo una colaboración en redes sociales con Yakult Monterrey, donde se grabaron tres episodios de su Podcast "La Salud Llama" para la nueva temporada en su canal de Youtube, así como difusión de los mismos capítulos a través de sus redes oficiales.

Además, colaboraron con historias durante el día mundial de la Diabetes con sus embajadoras de marca mencionando y recomendando asistir a la Asociación Mexicana de Diabetes en Nuevo León.



Agradecemos a Yakult, una marca que apoya y confía siempre en la Asociación Mexicana de Diabetes en Nuevo León.

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



## CONTENIDO EDUCATIVO

Mediante nuestras redes sociales se compartieron contenidos educativos enfocados en Diabetes con el objetivo de brindar información de calidad que logre disipar dudas respecto a este padecimiento en nuestra comunidad.

En noviembre abordamos temas generales para reforzar la educación en Diabetes.





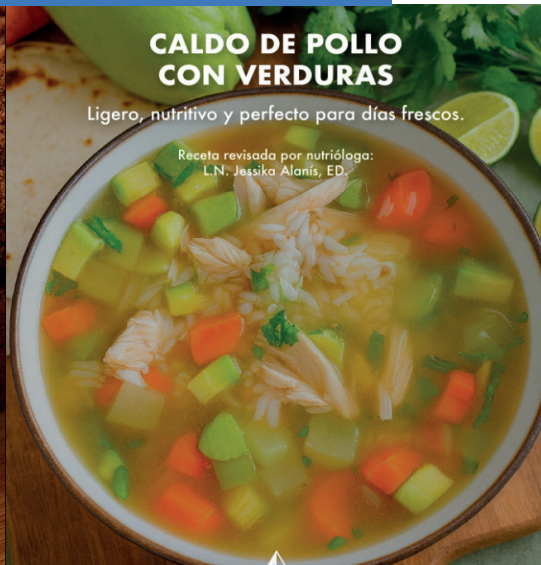
### RECETAS SALUDABLES



#### PANQUÉ DE MANZANA CON CANELA

Rinde para: 8 personas

Receta revisada por nutrióloga:  
L.N. Jessica Alanís, ED.



#### CALDO DE POLLO CON VERDURAS

Ligero, nutritivo y perfecto para días frescos.

Receta revisada por nutrióloga:  
L.N. Jessica Alanís, ED.



#### HOTCAKES FIT CON MANZANA CARAMELIZADA

Sin azúcar, con sabor casero

Rinde para: 4-6 hotcakes

Receta revisada por nutrióloga:  
L.N. Jessica Alanís, ED.



Además compartimos a través de nuestras redes oficiales una receta semanal saludable, para brindar ideas de comida variada y deliciosa que no afecte la salud de nuestra comunidad en esta ocasión aprovechando la temporada otoñal en nuestras recetas.

De esta manera buscamos promover que es posible tener un estilo de vida más saludable para quienes viven con Diabetes sin sacrificar el delicioso sabor con recetas aprobadas por nuestra nutrióloga y recomendaciones de porciones adecuadas.

### CLASES DE EJERCICIO POR COACH



El ejercicio es considerado como pilar fundamental para el cuidado de la Diabetes, es por esto que de manera semanal todos los lunes o martes se imparte una clase de ejercicio de manera virtual mediante Facebook Live y al finalizar dejamos el video disponible para que los pacientes realicen su rutina a cualquier hora.

En cada sesión compartimos rutinas que pueden realizarse desde casa, incluso sin equipo, fomentando un estilo de vida activo y saludable.

