

Reciban todos y todas un cariñoso saludo. Sabemos que en éste mes se conmemora el día Mundial de la Diabetes día 14 de Noviembre ,por lo cual nuestra compañera León Asesora Nacional nos hace un atento llamado a llevar al cabo acciones para Detectar ésta enfermedad que está incrementándose a pasos agigantados provocando Un alto índice de Morbilidad en nuestro país y el mundo.

Por tal motivo el Club de Leones Jerez López Velarde AC tendrá la 1a Jornada de Detección de Diabetes e Hipertensión arterial el día de mañana 13 de Noviembre 2011 ,haciendo un llamado por los medios disponibles, tv, radio, prensa y Perifoneo para que todas las personas y jóvenes acudan como único requisito en ayunas a la toma de Presión arterial y elaboración de destrostix para detectar Diabetes. Así mismo les informo que como Asesor de detección de Diabetes en mi distrito B4 y junto con mi esposo Dr Jesús Rodríguez asesores de Prevención de cegura hemos realizado un primer tríptico informativo donde con palabras sencillas damos Educación Básica sobre la diabetes ,medidas higiénico dietéticas y complicaciones. Fomentando así el primer Nivel de Prevención y Promoción de la Salud. El cual les hago llegar para que lo difundan . Asi mismo informo que hemos donado 6 Glucómetros para que durante el año sean prestados 3 en cada Club para que puedan realizar la misma jornada apoyandose de médicos que puedan tomar la Presión Arterial. Igual les informamos que cada Club compraría las tiras reactivas que si gustan la compañera León Dra. Ma Elena Mayoral las ha conseguido a precio de mayoreo y el mejor del mercado .Entonces el ofrecimiento es que los que quieran hacer posterior a la II Junta de Gabinete dónde también tendremos jornada con los convencionistas podrán solicitar los glucómetros y tiras para que fomentemos ésta actividad en nuestras comunidades por lo menos una vez al año y no necesariamente en una fecha en especial.

Les informo también que en fechas próximas tendremos otro folleto informativo de nuestra Asesoría todo acerca de Retinopatiá diabética, en forma también sencilla y fácil de entender.

Reciban todos un abrazo y esperamos que la información les sea de utilidad. a los próximos hacer éste programa les llevaremos a regalar tripticos en Paraiso Caxcan .así mismo les daré la logística que es muy sencilla para realizar la jornada. A los que hagan su jornada antes les envío el triptico escaneado para si lo quieren elaborar....

GRACIASATENTAMENTE.... Dra María López Vitoláss
..Nosotros Servimos

Retinopatía Diabética

Es una complicación de la diabetes y una de las causas principales de ceguera. Se daña la parte interna del ojo llamada retina.

Si usted tiene Retinopatía Diabética, al principio no notará ningún cambio en su visión, pero con el tiempo la Retinopatía Diabética puede empeorar y causar pérdida de la visión.

Todas las personas con diabetes tanto tipo I como tipo II, corren riesgo de desarrollar alteraciones en sus ojos.

Por eso, todas las personas con diabetes deben hacerse un examen completo de la vista por lo menos una vez al año.

Las personas con Retinopatía Diabética pueden reducir el riesgo de ceguera en un 95% con tratamiento oportuno y seguimiento adecuado.

Distrito B-4 México

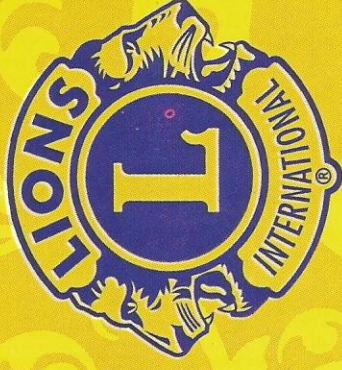
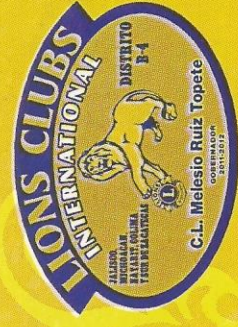
Dra. María López Vitoláss

Cirujano Oftalmólogo
Asesor Detección de Diabetes

Dr. Jesus Rodríguez Pinedo

Cirujano Oftalmólogo
Asesor de Prevención de Ceguera

Tels. 01 (494) 945 3302 - 945 8000



Los Leones Cuidamos Tu Salud

¿Qué debemos Saber acerca de la Diabetes?

¿Que es la Diabetes?

La diabetes es una enfermedad que no permite que su cuerpo utilice los alimentos como debe hacerlo.

Cuando comemos, parte de los alimentos se convierten en glucosa (azúcar), que contribuye a proporcionar energía a las células de nuestro cuerpo.

La insulina, una hormona producida por el páncreas (órgano ubicado en la parte superior del abdomen), ayuda que la glucosa se introduzca en las células.

Cuando una persona tiene diabetes, su cuerpo no origina la cantidad suficiente de insulina o es incapaz de utilizar apropiadamente la que produce.

La diabetes es una enfermedad grave que afecta a millones de personas y puede provocar discapacidades o la muerte.

Tipos de Diabetes

Diabetes Tipo I: Representa 5 a 10% de los casos. Se debe a factores del sistema inmunitario.

Diabetes Tipo II: Es la más frecuente. 90 a 95% de todos los casos. Factores de riesgo: sobrepeso, inactividad física y tener

Objetivos del Tratamiento Nutricional

El objetivo principal de una alimentación sana, de la necesidad de hacer ejercicio y de monitorearse es mantener los niveles de glucosa lo más cercano a lo normal:

Ayuno: 90 a 130 mg/dl

Postprandial (después de comer): menor a 160 ml/dl

Alimentación

La alimentación del diabético debe ser:

Completa: Cereales y tubérculos, leguminosas, frutas, verduras, carne, leche y grasas.

Suficiente: Manteniendo un peso razonable y sistema inmune adecuado
Adecuada: a su edad, sexo talla, actividad física, costumbres y hábitos de alimentación.

Variada: Consumir diferentes tipos de cereales, frutas, leguminosas, carnes, productos lácteos y grasas.

Apetitosa y Práctica: De buen sabor, agradable a la vista y fácil de preparar.
Equilibrada: Con la cantidad necesaria de azúcares, proteínas, grasas y vitaminas.

Actividad Física

La actividad física es básica para ayudar a mantener tus niveles de glucosa controlados, ya que permite que la insulina que tenemos actúe adecuadamente en nuestro cuerpo.

Recomendaciones

Planea tu actividad física.

Mide tu glucosa en sangre antes y después de tu actividad física.

Puedes realizar cualquier ejercicio si tienes niveles de azúcar entre 100 y 200 mg/dl.

Si tu azúcar es menor de 100 mg/dl toma una colación (fruta pequeña, jugo de fruta 100ml).

Niveles de azúcar mayores de 250 mg/dl determinar cuál es la causa.

Mide tu glucosa dos horas después de tu actividad física.

Intégrate a un grupo o equipo.

Incrementa tus actividades diarias en casa y durante tu trabajo.

Comunica a tu médico cualquier molestia que

