



ANÁHUAC MAYAB
Educación Continua

CURSO **VIVIENDO PLENAMENTE MI DIABETES**

PRESENCIAL



- El objetivo del Curso “Viviendo plenamente con Diabetes” es capacitar a las personas que viven con diabetes, así como a sus familiares y cuidadores a adquirir los conocimientos necesarios que permitirán controlar de manera efectiva su diabetes, prevenir complicaciones y disfrutar de un óptimo estado de salud y calidad de vida. Buscamos proporcionar herramientas, prácticas y recursos que permitan tomar el control de su enfermedad de forma integral.

CURSO VIVIENDO PLENAMENTE MI DIABETES



+3,500
Egresados de
Programas de
Posgrado

¿POR QUÉ ESTUDIAR ESTE PROGRAMA?

Se estima que cerca del 10% de la población adulta en México vive con diagnóstico de diabetes, sin embargo, se sabe también que por cada caso diagnosticado, existe una persona que vive con diabetes sin saberlo. Por otro lado, la Educación en Diabetes ha demostrado ser el único abordaje eficaz, eficiente y sostenible que permite un control glucémico, metabólico y una mejora sustancial en la salud mental de las personas con diabetes.

¿QUÉ APRENDERÁS?

Serás capaz de comprender la diabetes desde una perspectiva amplia, humana y empática y contarás con conocimientos sólidos para enfrentar situaciones cotidianas que permitirán controlar su diabetes y mejorar su estado de salud y calidad de vida.





¿PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA?

Dirigido a personas que viven con diabetes o personas que están a cargo del cuidado de una persona con diabetes. Se aceptan pacientes, familiares y cuidadores.

COMPETENCIAS A DESARROLLAR

✓ **Análisis de situaciones**

✓ **Inteligencia emocional**

✓ **Pensamiento crítico**



DURACIÓN

36 horas



HORARIO

Lunes y jueves de
10:00am - 12:00pm

*Módulos 4, 5, 8 y 9 se
imparten de lunes a
jueves de 4:00 a 6:00 pm*



INVERSIÓN

Inscripción: \$ \$3,000
y 3 colegiaturas de
\$1,500 pesos.



MODALIDAD

Presencial



CLAUSTRO ACADÉMICO



Mtra. Leticia Mena Macossay

Licenciada en Nutrición por la Universidad Autónoma de Yucatán. Maestra en Nutrición Clínica por la Universidad del Valle de México y Educadora en Diabetes Certificada por la Federación Mexicana de Diabetes y el Consejo Nacional de Educadores en Diabetes. He concluído estudios en gerontología y psicología de la salud. Actualmente soy Directora de Desarrollo Comunitario y Alimentación en DIF Yucatán y Presidenta de la Asociación Mexicana de Diabetes en el Sureste, Nutrióloga-Educadora en Diabetes en el Centro Especializado en Diabetes y profesora de la Escuela de Nutrición de la Universidad Anáhuac Mérida.



Mtro. Carlos Alberto Rubí

Soy nutriólogo, egresado de la Facultad de Medicina y Maestro en Ciencias de la Salud, ambos por la Universidad Autónoma de Yucatán. Me certifiqué como International Life Coach y como Personal Trainer, ya que el ejercicio físico es uno de mis pasatiempos preferidos y pilar del bienestar. Profesionalmente, me he desempeñado como Subdirector Municipal de Salud, como Gerente General del Centro de Desarrollo Biomédico y actualmente, estoy adscrito al área de Posgrado y Educación continua en la Universidad Anáhuac Mérida. Llevo más de diez años de experiencia en la consulta privada y soy un fiel convencido de que la educación es el motor del desarrollo humano y continuo preparándome en el área, estudiando el Doctorado en Ciencias de la Educación.

He participado en la planeación y evaluación de programas de educación para la salud y educación alimentaria para niños, adolescentes, personas con obesidad y con diabetes.



Mtro. René Buenfil Viera

Soy psicólogo y maestro en psicoterapia, trabajo en la Clínica Particular Médica Diabet y colaboro con la Asociación Mexicana de Diabetes en el Sureste en Mérida, Yucatán dando terapia psicológica individual y talleres de psicoeducación para el empoderamiento y la adherencia al tratamiento de personas viviendo con diabetes, y psicoterapia grupal para mamás, papás y cuidadores(as) de niñas, niños y adolescentes viviendo con diabetes tipo 1, también soy voluntario en el equipo de profesionales de la salud convocado por la Federación Mexicana de Diabetes en la elaboración de una propuesta de ley para personas con diabetes, además de colaborar como articulista para la revista Diabetes Hoy. Me encanta leer, tocar la guitarra y dar clases.



Dr. André José Sulub Herrera

Médico Cirujano, Especialista en Medicina del Deporte, Maestro en Gerontología Social, Diplomado en Administración de Instituciones gerontológicas, experto en prescripción del ejercicio en personas mayores.

PLAN DE ESTUDIOS



+8,000
Alumnos de
**Posgrado y
Educación
Continua**

Módulo 1.

EDUCACIÓN PARA VIVIR CON DIABETES.

- ¿Qué son las diabetes?
- ¿Cómo afecta la diabetes mi día a día?
- ¿Qué es la educación en diabetes?

Módulo 2.

PILAR 1: NUTRICIÓN EN LA DIABETES.

- Fundamentos de nutrición para la diabetes.
- Nutrición y glucemia
- Conteo de carbohidratos.

Módulo 3.

PILAR 2: TRATAMIENTO MÉDICO EN LA DIABETES.

- Medicación para la glucemia
- Medicación adicional en la diabetes.
- ¿Insulina o no insulina?



+150
Programas
de **Posgrado
y Educación
Continua**

Módulo 4.

PILAR 3: AUTOMONITOREO Y AUTOCONTROL EN LA DIABTES

- Medición de la glucemia.
- Cuidado del corazón y riñones.
- Cuidado de ojos y pies.
- Análisis y laboratorios.

Módulo 5.

PILAR 4: PSICOLOGÍA Y MOTIVACIÓN EN LA DIABETES

- ¿Tengo diabetes y ahora qué?: Duelo y aceptación.
- Actitud positiva
- Motivación y cambio de conductas.
- Emociones y glucemia.

Módulo 6.

PILAR 5: PREVENCIÓN DE RIESGOS EN LA DIABETES.

- Días de enfermedad
- Viajes y eventos sociales.
- Vacaciones y celebraciones.
- Día a día viviendo con diabetes

Módulo 7.

PILAR 6: EJERCICIO FÍSICO Y ACTIVACIÓN EN LA DIABETES.

- Beneficios del ejercicio físico
- Ejercicio cardiovascular
- Ejercicios de fuerza
- Acondicionamiento físico.

Módulo 8. Taller:

AUTOMONITOREO Y AUTOCUIDADO.

- Uso del glucómetro y registro de glucemias.
- Revisión y cuidado de pies.
- ¿Qué hacer en caso de hipoglucemia?
- Uso de baumanómetro.

Módulo 9. Taller:

USO DEL GLUCÓMETRO Y DE INSULINAS.

- Conteo de hidratos de carbono
- Tipos de insulinas
- Técnica de auto-administración de insulinas.
- ¿Qué hacer en caso de hiperglucemia?



Acercar de la UNIVERSIDAD ANÁHUAC MAYAB

Con **más de 35 años de historia**, en la **Universidad Anáhuac Mayab** hemos realizado un trabajo constante para ofrecerte los **mejores programas educativos de la región**, creando contenido que responda a las necesidades de nuestra sociedad.

Nuestros programas de **Educación Continua** no son la excepción, **Diplomados y Cursos en sus diversas modalidades diseñados para ser prácticos, ágiles y accesibles que complementarán tu perfil profesional** brindándote conocimientos de alto valor y relaciones humanas para tu crecimiento.



Conoce nuestras Certificaciones

Miembros de:



uni>ersia

Acreditados por



FIMPES

EDUCACIÓN CONTINUA

PROCESO DE ADMISIÓN

1



Entra a nuestra página:

merida.anahuac.mx
/educacion-continua



2



Encuentra el programa de
tu preferencia.

3



Clic al botón **«Aplicar
a programa»**, el cual te
redireccionará a nuestra
plataforma de pagos.

6



¡Bienvenido! Espera nuestro
correo de confirmación.

5



**Realiza el pago de tu
inscripción** al programa
educativo.

4



Crea tu cuenta con los datos:
**Nombre, correo electrónico
y teléfono.**



CONTACTO

WHATSAPP
(999) 649 4978

Teléfono
(999) 942 4800

CORREO
posgrado.merida@anahuac.mx

WEB
merida.anahuac.mx/educacion-continua



CONTINÚA TU
crecimiento profesional