

## Jornada Día Mundial de la Diabetes

### “Hábitos Saludables para Promover Bienestar Físico y Emocional”

**Organizada por los Grupo de Trabajo “Terapéutica Nutricional en Diabetes Mellitus”  
y “Factores de Riesgo Cardiovascular y Diabetes Mellitus”**

**Coordinadora:** Dra. Veronica Kojdamanian Favetto

**Fecha:** jueves 14 de noviembre de 2024

**Horario:** 18:00 h.

**El evento se llevará a cabo en forma híbrida a través de las plataformas Zoom y YouTube, desde la Casa Museo Bernardo Houssay.**

Actividad no arancelada destinada a la comunidad.

#### **Transmisión vía Zoom:**

<https://us02web.zoom.us/j/82343270720?pwd=SFsqtalktbWkv6wYezIyAB1TcSqqlr.1>

ID de reunión: 823 4327 0720

Código de acceso: SAN

#### **Transmisión en vivo:**

Canal de YouTube de la SAN

<https://www.youtube.com/channel/UCkECHMPcT3kn3VPRQRuRbwQ>

#### **Objetivo general:**

- Aprender a manejar adecuadamente la alimentación y la actividad física
- Afrontar los desafíos diarios de vivir con diabetes y desarrollar estrategias para reducir los factores de riesgo.
- Promover un enfoque integral de la salud, abordando aspectos emocionales y psicológicos relacionados con la diabetes

**Fundamentación:** El Día Mundial de la Diabetes (DM) se celebra desde 1991, promovido por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), que crearon esta campaña mundial ante el preocupante aumento en la incidencia de DM alrededor del mundo.

Las personas con diabetes experimentan altos niveles de estrés y el impacto psicosocial de la diabetes alcanza también a los familiares. La educación y el apoyo emocional son fundamentales para las personas con diabetes. El lema de este año propuesto es generemos hábitos saludables para promover el bienestar físico y emocional de las personas con diabetes

#### **Programa:**

- ❖ **Alimentación saludable:** Estrategias alimentarias para reducir la respuesta glucémica de alimentos con almidón: Un abordaje Práctico  
Lic. Begoña Zugasti y Lic. Jorgelina Fernández
- ❖ **Actividad física:** Elongación y meditación (mindfulness)  
Prof. Martín Queijo
- ❖ **Empoderamiento y toma de decisiones informadas en el cuidado de la diabetes. Recomendaciones para cuidar de la salud mental del diabético.**  
Dras. Veronica Kojdamanian Favetto y Marina Luz Margossian
- ❖ **Taller interactivo con actividades para pacientes**