

SÍNTESIS DE TRABAJO ADT

2025

ADT



INTRODUCCIÓN

A lo largo del año 2025, la Asociación para la Diabetes de Tenerife (ADT) continuó reforzando su compromiso con la mejora de la calidad de vida de las personas con diabetes y sus familias, desarrollando una amplia variedad de acciones en los ámbitos de la reivindicación, la formación, la atención directa y la sensibilización social, adaptándose además a los nuevos retos detectados en el contexto sociosanitario del Archipiélago.

Siguiendo la línea de años anteriores, la actividad de la ADT se estructuró en torno a tres ejes fundamentales:

- la defensa de derechos y la formulación de propuestas ante administraciones públicas y entidades privadas;
- la prestación de servicios especializados dirigidos a personas con diabetes y su entorno familiar;
- la organización de actividades orientadas a la educación diabetológica, la promoción del autocuidado y la concienciación social.

En el ámbito de la incidencia institucional, la ADT mantuvo una participación activa en la defensa de los derechos de las personas con diabetes en Canarias, canalizando sus principales demandas a través de la Federación de Asociaciones de Diabetes de Canarias (FADiCAN). Durante 2025 se continuaron las reuniones y espacios de diálogo con la Consejería de Sanidad, la Consejería de Educación y otras entidades públicas, insistiendo en la necesidad de fortalecer la formación específica en diabetes del personal sanitario y educativo, así como en la consolidación de programas estratégicos como el Plan de Formación para Enfermería de Práctica Avanzada (EPA) en atención primaria y hospitalaria.

Asimismo, se avanzó en el trabajo conjunto para la realización de las colonias de verano para menores con diabetes, reforzando los acuerdos existentes y mejorando los protocolos de coordinación. En el ámbito educativo, la ADT siguió realizando gestiones con la Consejería de Educación para mejorar la atención al alumnado con diabetes, poniendo especial énfasis en la resolución de incidencias relacionadas con la asignación y funcionamiento de las auxiliares escolares, una prioridad durante el ejercicio, sin perder de vista la necesidad de seguir avanzando en modelos estructurales de atención sanitaria en el entorno escolar.

De manera paralela, la Asociación continuó reforzando y diversificando su cartera de servicios, consolidando el trabajo del nuevo perfil de nutrición incorporado en ejercicios anteriores y ampliando la atención individualizada y grupal. Esta ampliación permitió ofrecer un abordaje más integral de la diabetes, atendiendo no solo a los aspectos clínicos, sino también a los hábitos de vida, el bienestar emocional y el apoyo psicosocial.

INTRODUCCIÓN

El año 2025 fue también un periodo de intensa actividad en el ámbito formativo y divulgativo. La ADT continuó apostando por una programación diversa de encuentros presenciales y virtuales, con el objetivo de mejorar la accesibilidad y facilitar la participación de las personas con diabetes y sus familias, independientemente de su localización geográfica o de sus posibilidades de desplazamiento.

A lo largo del ejercicio se desarrollaron campañas de sensibilización en centros educativos, acciones formativas dirigidas tanto a profesionales sanitarios como no sanitarios, y múltiples actividades lúdico-educativas orientadas a fomentar el autocuidado, la convivencia y el bienestar, entre ellas rutas culturales, jornadas de encuentro y espacios de intercambio de experiencias.

En el marco de sus estrategias de comunicación, visibilidad y captación de personas socias, la ADT siguió fortaleciendo su presencia en medios de comunicación y redes sociales, incrementando la difusión de materiales educativos y campañas informativas, y ampliando progresivamente su alcance e impacto en la comunidad.

Destacar que por sexto año consecutivo ADT ha hecho posible, junto al Colegio Oficial de farmacéuticos de S/C de Tenerife, COFARTE y los hospitales públicos de Tenerife, el servicio gratuito de envío de fungibles de bombas de insulinas a las farmacias, un servicio único en España. Con una demanda cada vez más mayor año tras año, se superaron las mil solicitudes en 2025.

Este documento recoge una síntesis del trabajo desarrollado por la Asociación para la Diabetes de Tenerife durante 2025, reflejando el esfuerzo colectivo y la dedicación de la entidad para consolidar y ampliar su impacto social, garantizar la continuidad y calidad de sus servicios, y fortalecer su papel como entidad de referencia en la atención, el acompañamiento y el apoyo a las personas con diabetes y su entorno en la isla de Tenerife.



¿QUIÉNES SOMOS?

Somos una entidad que representa y defiende los intereses y los derechos de las personas con diabetes en Tenerife. Nuestro objetivo principal es mejorar la calidad de vida del colectivo y de su entorno.

MISIÓN

Mejorar la calidad de vida de las personas que tienen diabetes y sus familias, proporcionándoles herramientas para el manejo diario e informando y sensibilizando al entorno cercano (laboral, escolar, etc).

VISIÓN

Continuar con nuestra labor de sensibilización, mantenernos y reforzarnos como referente de diabetes en la provincia de Santa Cruz de Tenerife, tanto para pacientes, familias, centros escolares, profesionales de la Sanidad, etc. Seguir creciendo como entidad y adaptarnos a los tiempos y a los nuevos escenarios que se van generando tras la pandemia.

VALORES

La organización se rige por los siguientes principios:

IMPLICACIÓN

VOLUNTAD

SOLIDARIDAD

RESPONSABILIDAD

COMPROMISO

INTEGRACIÓN

EMPATÍA

CONVICCIÓN

TOLERANCIA

JUSTICIA

INTEGRIDAD

PERSEVERANCIA

ORGANIGRAMA

Junta directiva ADT

- Presidente: Julián Antonio González Hernández
- Vicepresidente: Vicente Darías Álvarez
- Secretario: Francisco Javier Darías Yanes
- Tesorero: David Reginald Waugh
- Vocal: María De Los Ángeles Díaz De Waugh
- Vocal: María Dolores Padilla Herrera
- Vocal: Águeda María Acosta Domínguez
- Vocal: Eduardo Galván Rodríguez



Equipo de la ADT

ADT cuenta con un equipo multidisciplinar para implementar el plan de trabajo. Está formado por:

- Francisco Darías, gerente.
- Elsa Espinosa, psicóloga sanitaria y coach de salud.
- Jessica Martín, trabajadora social, especialista en coaching social y socio-sanitario.
- Andrea Domínguez, nutricionista.
- Paula Ortiz, responsable de comunicación.

EQUIPO ADT



Fran Darías
Gerente

Email de contacto:
info@diabetenerife.org



Elsa Espinosa
Psicóloga sanitaria

Email de contacto:
elsa@diabetenerife.org



Jessica Martín
Trabajadora social

Email de contacto:
trabajosocial@diabetenerife.org



Andrea Domínguez
Nutricionista

Email de contacto:
nutricionistaadt@diabetenerife.org



Paula Ortiz
Responsable de comunicación

Email de contacto:
comunicacion@diabetenerife.org

BLOQUE 1

SERVICIOS PARA PERSONAS CON DIABETES, FAMILIARES Y POBLACIÓN EN GENERAL

1.1 Abordaje interdisciplinar de la diabetes para el paciente y la familia.

La ADT ofreció consultas especializadas con profesionales desde un enfoque centrado en la persona, abordando la diabetes de manera integral e incorporando las dimensiones biológica, psicológica y social.

Estas consultas estuvieron orientadas a capacitar y asesorar a las personas con diabetes y a sus familiares para mejorar el manejo y la gestión de la condición en la vida diaria. La atención se prestó de forma totalmente gratuita, combinando la modalidad presencial con la atención online a través de Google Meet, una herramienta que permitió aumentar la accesibilidad al servicio y optimizar el uso de recursos, facilitando la participación de personas con dificultades de desplazamiento o limitaciones horarias.

Profesionales:

- **Jessica Martín**, trabajadora social, especialista en coaching social y socio-sanitario.
- **Elsa Espinosa**, psicóloga sanitaria y coach de salud.
- **Andrea Domínguez**, nutricionista
- **Desirèe Pérez**, enfermera educadora terapéutica Hospital del Sur.
- **Lourdes Tort**, enfermera educadora terapéutica Hospital Universitario de Canarias.
- **Juana Ledesma**, enfermera educadora terapéutica Hospital Universitario de Canarias.
- **Cristo Báez**, abogada.

425 consultas individualizadas

Lugar y fecha:

- **Presencial:** Sede de La Laguna, Los Realejos y San Isidro. Todo el año.
- **Online:** Google Meet. Todo el año.

BLOQUE 1

SERVICIOS PARA PERSONAS CON DIABETES, FAMILIARES Y POBLACIÓN EN GENERAL

1.2 Asesoramiento directo y telemático a personas con diabetes, familiares y población general.

Durante el 2025 hemos atendido más de 900 consultas relacionadas todas las áreas de la diabetes y su manejo:

- Información sobre auxiliares sanitarias en el entorno escolar
- Servicio de fungibles y su uso
- Atención por los servicios de ADT
- Derechos y deberes sanitarios
- Información sobre la CUME
- Información sobre actividades (Colonia, Congreso, talleres...)
- Servicio de fungibles
- Situaciones de discriminación
- Información general sobre diabetes, especialistas, etc
- Centros colaboradores con carnet de asociados/as

BLOQUE 2

ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON DIABETES, FAMILIARES, PROFESIONALES Y POBLACIÓN

2.1 Atención en el debut.

El momento del diagnóstico constituye una de las etapas más sensibles y críticas en la atención a la diabetes, ya que puede resultar determinante en el proceso de adaptación a la nueva situación. Contar con un apoyo psicosocial adecuado desde las fases iniciales contribuye a mejorar la percepción que las personas y sus familias tienen de la enfermedad y de su proyecto de vida, favoreciendo un afrontamiento positivo y una mejor calidad de vida a largo plazo.

Desde la ADT se ofrece acompañamiento especializado a través de profesionales cualificados, así como mediante el Grupo de Apoyo a Progenitores (GAP), integrado por personas voluntarias con hijos e hijas con diabetes y coordinado por la trabajadora social de la entidad. Este grupo está específicamente formado para proporcionar un apoyo cercano, empático y adecuado a las familias cuyos hijos e hijas han debutado recientemente con diabetes.

En coordinación con el personal de los hospitales de referencia, las familias contactan con la Asociación para solicitar recursos informativos, educativos y de apoyo emocional en el momento del diagnóstico. Esta intervención temprana resulta especialmente relevante, ya que influye de manera directa en el afrontamiento inicial y en la adherencia futura al tratamiento y al autocuidado.

A continuación, se presenta la tabla correspondiente a la atención realizada durante el año 2025:

MES	GÉNERO Y EDAD		
		05/08/2025	M,36
29/01/2025	H,3	19/08/2025	M,12
06/02/2025	H,5	30/08/2025	M,9
06/02/2025	M,4	10/09/2025	M,8
28/02/2025	H, 3	01/10/2025	M,51
11/03/2025	M,5	03/10/2025	H,41
12/03/2025	M, 11	03/10/2025	H,7
21/04/2025	M,5	27/11/2025	M,10
20/06/2025	H,60	17/12/2025	M,3
22/07/2025	M,8	23/12/2025	H,7

BLOQUE 2

ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON DIABETES, FAMILIARES, PROFESIONALES Y POBLACIÓN GENERAL

2.2 Encuentro para personas con diabetes, familiares y entorno.

Este año se organizaron varios talleres/webinar sobre distintos aspectos del manejo de la diabetes dirigidos a distintos perfiles:

- **27/01, ¿Quieres saber más sobre la CUME?** Cristo Báez, abogada y colaboradora de ADT, resolvió todas las dudas acerca de la CUME (prestación por cuidado de menores afectados por cáncer u otra enfermedad grave) Para familiares de menores con diabetes
- **25/02, "Herramientas de gestión emocional para aplicar en el día a día"** Elsa Espinosa, psicóloga sanitaria especialista en diabetes de ADT. Para familiares de menores con diabetes.
- **28/02, "Herramientas de gestión emocional para adultos/as con diabetes y acompañantes"** Elsa Espinosa, psicóloga sanitaria especialista en diabetes de ADT. Para adultos con diabetes y sus acompañantes.
- **11/03, "Taller gratuito: Aprendiendo a leer el etiquetado de los alimentos"** Andrea Domínguez, nutricionista-dietista de ADT. Para público general interesado en nutrición.
- **13/03, "Acto de presentación: Guía de prevención e intervención en acoso escolar"** Organizado por ADT y Fundación Cofarte. Para comunidad educativa y familiares de menores con diabetes
- **15/04, "Jornada para adolescentes y jóvenes con diabetes"** Varios ponentes (Alexis Socorro, Elsa Espinosa, Jessica Martín). Para personas entre 13 y 30 años con diabetes.



ENCUENTRO DE FAMILIAS DE MENORES CON DIABETES

Herramientas de gestión emocional para aplicar en el día a día

Dirigido a progenitores de niños con DM y adultos acompañantes

ELSA ESPINOSA
PSICÓLOGA ESPECIALISTA EN DIABETES DE ADT

MARTES 25 DE FEBRERO
17:30 HORAS
LA LAGUNA

Además, habrá **actividades lúdicas** con los/as menores

Centro de profesorado La Laguna - Aula Garajonay
Avd. Ángel Guimerá Jorge (al lado del Intercambiador de La Laguna)

ADT INSCRIPCIÓN GRATUITA EN:
www.diabetenerife.org
672 14 58 81



BLOQUE 2

ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON DIABETES, FAMILIARES, PROFESIONALES Y POBLACIÓN GENERAL

- **22/05, "WEBINAR: Claves para ayudar a nuestros hijos a gestionar sus emociones"** Elsa Espinosa, psicóloga especialista en diabetes de ADT. Para progenitores de niños con DM y adultos acompañantes.
- **05/06, "WEBINAR: Hablemos de diabetes y emociones. Estrategias psicológicas para un mayor bienestar emocional"** Elsa Espinosa, psicóloga especialista en diabetes de ADT. Para adultos con diabetes y acompañantes.
- **09/10, "WEBINAR: Preguntas a la experta"** Andrea Domínguez, nutricionista-dietista de ADT. Para familiares de menores con diabetes.
- **15/10, "WEBINAR: Acompañar importa: Cómo apoyar a menores con diabetes y familiares"** Jessica Martín, trabajadora social de ADT. Para el entorno de menores y familias con diabetes
- **29/10, "Grupo de apoyo debuts recientes"** Equipo de ADT. Para progenitores de menores con diabetes tipo 1 diagnosticada en el último año.
- **11/11, "Te escuchamos: Conversaciones entre adultos"** Equipo de ADT. Para adultos con diabetes tipo 1 y 2 con al menos un año desde el diagnóstico.
- **17/11, "Preguntas a los expertos"** Andrea Domínguez (Nutricionista) y Eduardo Galván (Paciente experto). Para personas con diabetes y su entorno.
- **18/11, "WEBINAR: Acoso escolar y diabetes"** Elsa Espinosa, psicóloga especialista en diabetes de ADT. Para familias, comunidad educativa y cualquier persona interesada.
- **19/11, "Taller: Alimentación saludable para todos los bolsillos"** Andrea Domínguez, dietista-nutricionista de ADT. Para público general.



BLOQUE 2

ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON DIABETES, FAMILIARES, PROFESIONALES Y POBLACIÓN

2.3 Reuniones para familiares de debuts recientes.

29/10/25 Se realizó un encuentro con 8 familias de debut reciente y 2 familias del grupo de apoyo a familias. Presencial, La Laguna

2.4 Webinar/talleres sobre atención a personas con diabetes y prevención de la diabetes tipo2. (Impartidas por nuestro personal o colaboradores externos)

- 19/02/25 IES La Laboral,. Alimentación, diabetes y dependencia, para Alumnado de 1º de TAPSD.
- 19/03/2025 Hogar Virgen Poderosa, Alimentación y diabetes, para personal laboral, Usuarios/as de la organización, Familias de las residentes.
- 14/02/025 Coordicanarias. Hablemos de diabetes, para personal laboral.
- 20/02/2025 Afes, Centro Residencial El Nogal, Hablemos de diabetes, para usuarios/as del centro.
- 25/05/25 Servicio De Teleasistencia DOMUSVI. . Hablemos de diabetes, para usuarios/as del servicio.
- 13/06/25 Centro de salud la Orotava Dehesas y San Antonio, Taller Comunicándonos mejor, para adolescentes y familia.
- 19/06/25 Centro Mayores Virgen Poderosa , Diabetes y bienestar emocional, para personal laboral, Usuarios/as de la organización, Familias de las residentes.
- 15/07/25 Campus Multideporte Inclusivo Verano OAD, Atención a menores con diabetes, para personal laboral.
- 23/09/25 Asociación Coliseo , Atención a menores con diabetes, personal laboral
- 30/09/25 Atelsam, Alimentación y diabetes, usuarios/as y personal laboral
- 1/10/25 Asociación Tinerfeña Trisómicos 21, Atención a menores con diabetes, para personal laboral.
- 26/11/25 CEPA Puerto de la Cruz, "Hábitos saludables y prevención de DM2" para alumnado.
- 9/12/25 CEIP San Andrés "Hábitos saludables y prevención de DM2" para alumnado y familias.

BLOQUE 2

ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON DIABETES, FAMILIARES, PROFESIONALES Y POBLACIÓN GENERAL

2.5 Colonia de menores con diabetes de 7 a 14 años

Asistieron un total de 36 menores con diabetes tipo 1, con edades comprendidas entre los 7 y los 14 años, La actividad se celebró en el Campamento de La Esperanza del 23 al 29 de junio. quienes durante una semana compartieron no solo un espacio físico, sino también experiencias, vivencias y aprendizajes con otros niños, niñas y adolescentes que conviven con su misma condición. Esta convivencia entre iguales supone un valor añadido incalculable para la actividad, ya que en su vida cotidiana, la mayoría de los menores con diabetes no tienen la oportunidad de coincidir con otros compañeros/as en su misma situación. El hecho de encontrarse con otros chicos y chicas que también viven con diabetes facilita un entorno de confianza donde pueden resolver dudas, compartir inquietudes, identificar estrategias comunes y, sobre todo, sentirse comprendidos y acompañados. Esto repercute positivamente en su bienestar emocional y en su forma de afrontar la diabetes en su día a día.

Desde la Asociación para la Diabetes de Tenerife (ADT), uno de nuestros principios fundamentales es garantizar la igualdad de oportunidades en el acceso a esta experiencia educativa y socializadora. Por ello, trabajamos firmemente para que ningún menor quede excluido de la Colonia por motivos económicos. A través de un sistema de becas parciales o totales, se facilita la participación de aquellas familias con menos recursos, asegurando que todos los niños y niñas puedan beneficiarse de esta vivencia enriquecedora.



Planning de actividades

Todos los días se planifican con actividades lúdico- deportivas, educación diabetológica, tiempo libre y comidas distribuidas aproximadamente cada 3 horas.

Desde hace ya muchas colonias, hemos abandonado el formato de talleres para integrar el aprendizaje a través del juego, en esta edición realizamos talleres de varios temas.

Para garantizar el éxito y la seguridad de la actividad, contamos con un amplio equipo de profesionales del área sanitaria, psicosocial, nutrición, cocina y monitorado de actividades lúdico deportivas. Cada persona tiene sus funciones delimitadas y la coordinación entre ellas es clave, lográndose importantes sinergias de trabajo.

BLOQUE 2

ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON DIABETES, FAMILIARES, PROFESIONALES Y POBLACIÓN GENERAL

La alimentación representó uno de los ejes centrales de la Colonia, no solo por su papel en el control diario de la diabetes, sino también como herramienta educativa fundamental. Durante toda la estancia se ofreció una dieta mediterránea, equilibrada y variada, diseñada específicamente para ajustarse a las necesidades individuales de cada menor, siguiendo el sistema de raciones de hidratos de carbono pautado por su endocrinólogo/a o pediatra.



MENÚ COLONIA 2025						
LUNES 23	MARTES 24	MÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SÁBADO 28	
ALMUERZO	Macarones con atún Ensalada	Lentijas con arroz Ensalada con atún y huevo duro	Día de playa: Bocadillo de ternera, lomo o pechuga (ensalada)	Pizza Ensalada de queso blanco	Potaje de verduras Arroz amarillo Ensalada	
CEÑA	Potaje de verduras Pechuga con arroz con verduras	Puré de calabaza Albóndigas o bistec rusos con papas	Crema de calabaci Tortilla de papas	Caldo de pollo y verduras Empanas argentinas	Crema de verduras Pescado grill con papas Ensalada con salsa de yogurt	Fiesta despedida: Chuletada con ensalada y papas arrugadas

* Todos las ensaladas sin frutas

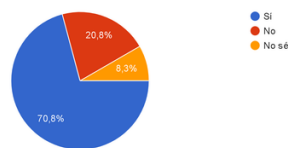


Se organizaron dos salidas fuera del recinto del Campamento: Piscinas Naturales de Bajamar y Área Recreativa de Las Raíces. El objetivo fue ofrecer a los/as menores experiencias distintas en contacto con su entorno. Estas actividades no solo aportaron un componente lúdico y de ocio, sino que también permitieron trabajar en la práctica los conocimientos adquiridos sobre el manejo de la diabetes en contextos no habituales, como desplazamientos, comidas fuera de campamento y actividad física.



Una semana después de la Colonia, se procedió a la evaluación postactividad a través de encuestas dirigidas a las familias y tutores/as legales de los/as menores participantes. Recogimos impresiones cualitativas y cuantitativas sobre la experiencia vivida por los niños y niñas, y quisimos detectar áreas de mejora para futuras ediciones.

En cuanto a aspectos psicológicos como: aceptación de la diabetes, auto-ánimo... ¿Ha notado cambios en su hijo/a después de acudir a la colonia?
24 respuestas



Nos resultó especialmente gratificante comprobar, a través de las respuestas recibidas, el alto grado de satisfacción manifestado por las familias, quienes destacaron mejoras significativas en la autonomía de sus hijos e hijas, una mayor seguridad en la gestión de la diabetes, y un aumento del sentimiento de pertenencia al compartir tiempo con otros/as menores con su misma condición.

BLOQUE 2

ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON DIABETES, FAMILIARES, PROFESIONALES Y POBLACIÓN GENERAL

2.6 Encuentros de trabajo/formación con la Gerencia de Atención Primaria.

Son varias las gestiones que hemos realizado durante este 2025 para mejorar la atención a las personas con diabetes en el ámbito sanitario. Para ello, nos hemos implicado en distintas acciones:

- 11/02/25 Centro de Salud Finca España 1 sesión "Afrontamiento positivo de la atención a la diabetes". Profesionales sanitarios.
- 18/02/25 Centro de Salud Finca España 2 sesión "Afrontamiento positivo de la atención a la diabetes". Profesionales sanitarios.
- 13/05/25 Servicio de Endocrinología del HUNSC, "Importancia del abordaje psicológico en la atención a la diabetes". Profesionales sanitarios
- 3/11/25 Atención en el entorno escolar de menores con diabetes, dirigido a Auxiliares sanitarias de los centros educativos (online).
- 4/11/25 Centro de La Cuesta, 1 sesión "Afrontamiento positivo de la atención a la diabetes". Profesionales sanitarios.
- 6/11/25 Centro de La Cuesta, 2 sesión "Afrontamiento positivo de la atención a la diabetes". Profesionales sanitarios.

2.7 Participación en ferias.

Este año 2025 participamos en diversas ferias que nos permiten hacer lazos con otras entidades, hacernos más visibles y llegar directamente a nuestro público. Este 2025 participamos en:

7/04 9.00-18.00 Lunes Feria de Salud Ayuntamiento La Laguna.

7/04 9.00-13.30 Lunes Feria de Salud Tegueste

11/04 9.00-14.00 viernes Feria de la Salud Ayuntamiento Granadilla

26/04 10.00-18.00 sábado Feria de Voluntariado Ayuntamiento La Laguna

9/05 10.00-18.00 Feria Voluntariado Cabildo de Tenerife (Arona)

3/12 9.00 -14.00 Feria Discapacidad Los Realejos Ayuntamiento de Los Realejos



BLOQUE 2

ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON DIABETES, FAMILIARES, PROFESIONALES Y POBLACIÓN GENERAL

2.8 Curso de voluntariado

Se impartió en mayo, 7 y 14 de mayo en formato presencial y se abordaron temas como:

- Conceptos Generales de Voluntariado
- Conocer y comprender la realidad de la ADT
- Tendencias en Voluntariado

Seguimos formando a personas comprometidas con la mejora de la calidad de vida de quienes conviven con la diabetes.



2.9 Reinvéntate.

Actividades para mayores de 50 y acompañantes.

El 24 de noviembre, se realizó una ruta por el Malpaís de Güímar, en la que las personas participantes pudieron conocer mejor el entorno natural de la isla.

Durante la actividad se fomentó la práctica de ejercicio físico al aire libre, así como la educación ambiental y la convivencia, compartiendo una jornada en un ambiente saludable y de buena compañía.



BLOQUE 2

ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON DIABETES, FAMILIARES, PROFESIONALES Y POBLACIÓN GENERAL

2.10 Encuentros para jóvenes con diabetes

Jornada de Ejercicio Físico y Diabetes para jóvenes con Diabetes Tipo 1

Se llevó a cabo un programa especial el día 15 de abril, dirigido a adolescentes y jóvenes con diabetes de entre 13 y 30 años.

La actividad tuvo como objetivo mejorar los conocimientos sobre el manejo de la glucemia en la práctica deportiva, así como fomentar la convivencia y el intercambio de experiencias entre personas jóvenes con diabetes.

La jornada contó con la participación de Alexis Socorro, Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y especialista en diabetes y ejercicio físico, quien impartió contenidos teóricos y prácticos relacionados con el ejercicio y el control glucémico.

Además, nuestro equipo psicossocial, Elsa Espinosa y Jessica Martín impartieron una sesión sobre los aspectos psicológicos de la práctica del ejercicio

La actividad se desarrolló en el Centro Ciudadano San Jerónimo (Taco, La Laguna), en horario de 09:45 a 16:00 horas.



15 DE ABRIL 2025

Programa:

- 09:45 Bienvenida
- 10:00 Ejercicio físico y diabetes: manejo de la glucemia a través de la intensidad y el tiempo
Con Alexis Socorro, Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Especialista en diabetes y ejercicio físico.
- 11:00 Desayuno de media mañana y sesión con pautas de alimentación previa a la práctica del ejercicio
- 12:00 Sesión práctica de ejercicio
Con Alexis Socorro, Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Especialista en diabetes y ejercicio físico.
- 13:00 Claves psicológicas para la práctica de ejercicio
Con Elsa Espinosa, psicóloga sanitaria de ADT y Jessica Martín, trabajadora social de ADT.
- 14:00 Almuerzo
- 16:00 Despedida

Inscripción:
5€ socios/as de ADT
15€ no socios/as de ADT

Más información en www.diabetenerife.org

Asociación para la Diabetes de Tenerife
www.diabetenerife.org
922 25 39 06 - 672 14 58 81



BLOQUE 2

ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON DIABETES, FAMILIARES, PROFESIONALES Y POBLACIÓN GENERAL

Encuentro playero

El pasado día disfrutamos de una mañana con muchos juegos de playa, que sirvió de reencuentro y también para conocer a personas nuevas.

Este tipo de actividades generan lazos de unión entre adolescentes y refuerzan sus vínculos.



2.11 Actividad navideña. Encuentro EntreGeneraciones.

Este año celebramos nuestro ya tradicional encuentro Navideño el 1 de diciembre en el Centro Las Madres de Anchieta.

Contamos con la colaboración de KAUA (@kauadetaco), que nos ayudó a dinamizar las actividades para que la tarde fuera maravillosa.



BLOQUE 2

ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON DIABETES, FAMILIARES, PROFESIONALES Y POBLACIÓN GENERAL

2.12 I Campaña Insular para la Prevención de la Diabetes

La diabetes representa un desafío creciente para la salud pública. Esta iniciativa surge para fomentar hábitos de vida saludables (alimentación, actividad física y bienestar emocional) y facilitar la detección temprana de la diabetes tipo 2 en la población adulta de Tenerife. La campaña ha sido liderada por la Asociación para la Diabetes de Tenerife (ADT) en colaboración con el Cabildo de Tenerife y otros organismos sanitarios.

La campaña se ejecutó entre octubre y diciembre de 2025 a través de una carpa itinerante que recorrió **10 municipios de la isla**.

Flujo de Actuación:

- **Captación:** Voluntariado de la ADT informa y atrae a los ciudadanos hacia la carpa.
- **Evaluación:** Profesionales sanitarios realizan mediciones antropométricas y aplican el test FINDRISC mediante formularios digitales en tablets o móviles.
- **Derivación:**
 - Personas sin diagnóstico con puntuación FINDRISC ≥ 15 son derivadas a Atención Primaria.
 - Personas con diabetes y manejo inadecuado de la enfermedad son derivadas a su enfermero/a de referencia y a la ADT.



BLOQUE 2

ACTIVIDADES PARA PERSONAS CON DIABETES, FAMILIARES, PROFESIONALES Y POBLACIÓN

La campaña atendió a un total de 649 personas:

- **Detección:** Se realizaron 429 tests FINDRISC. Un 25,1% (108 personas) fue derivado por alto riesgo.
- **Factores de riesgo:** El 70,85% de los evaluados presentaba un IMC > 25 y el 30,53% se declaró sedentario.
- **Pacientes diagnosticados:** Se atendió a 95 personas con diabetes, de las cuales el 27,3% requirió derivación por dificultades en el manejo.

La iniciativa demostró ser una herramienta eficaz para la sensibilización comunitaria y la detección precoz, confirmando la necesidad de mantener este tipo de redes de apoyo coordinadas entre salud y comunidad.



BLOQUE 3

INTERVENCIÓN PARA LA INTEGRACIÓN ESCOLAR

3.1 Proyecto de asesoramiento y sensibilización sobre diabetes en el entorno escolar y lúdico deportivo

Uno de los entornos que más influyen en el bienestar de los y las menores con diabetes y su familia, es el escolar. Es totalmente necesario asesorar e informar sobre la atención y manejo adecuado del alumnado con diabetes, al personal docente y no docente, abordando no solo la actividad en las aulas, sino fuera de ellas (comedor, actividades extraescolares, recreo...)

En nuestras **charlas para personal docente y no docente**, abordamos los siguientes temas:

- Conceptos básicos sobre diabetes y tratamiento.
- Protocolo de actuación en hipoglucemias e hiperglucemias.
- Intervención en caso de hipoglucemia severa y pérdida de consciencia.
- Integración escolar y recursos específicos.

En las charlas para personal de comedor y cocina, abordamos los siguientes temas:

- Conceptos básicos sobre diabetes y tratamiento o Protocolo de actuación
- Actuación en hipoglucemias e hiperglucemias
- Diabetes y alimentación
- La importancia de contabilizar las raciones de hidratos de carbono
- Adaptación de menús o Mitos de la alimentación de los y las menores con diabetes

Además de las charlas, ofrecimos **asesoramiento individualizado sobre de menús escolares, viajes de fin de curso**.

Se han mantenido los **contactos con la Inspección Educativa** en aquellos casos en los que era necesario, **para resolver dificultades de integración de los/as menores con diabetes**. Este año nuevamente tuvimos que **mediar con respecto a la integración de las auxiliares sanitarias**, ya que al empezar el curso en septiembre se retrasaron las incorporaciones a los centros. Esta situación supuso para las familias problemas de conciliación familiar y otras dificultades añadidas.

Por otra parte, las familias nos siguen consultando sobre centros escolares referentes en cuanto a atención a la diabetes, dada la importancia de contar con un entorno cualificado para ello.

BLOQUE 3

INTERVENCIÓN PARA LA INTEGRACIÓN ESCOLAR

En la siguiente tabla los centros intervenidos en 2025:

Nº	Centro	Fecha	Municipio
1	CEIP CABO BLANCO	20/01/25	Arona
2	COLEGIO LA SALLE SAN ILDEFONSO	21/01/25	S/C de Tenerife
3	COLEGIO SANTO DOMINGO DE NAZARET	21/01/25	Güímar
4	CEIP LA CUMBRITA	22/01/25	Guía De Isora
5	CEIP VALVERDE	10/02/25	Valverde
6	BRITISH INTERNATIONAL SCHOOL TENERIFE (PERSONAL DOCENTE)	12/02/25	La Orotava
7	COLEGIO CAMINO LA VILLA	14/02/25	La Laguna
8	COLEGIO PRINCESA TEJINA	17/02/25	La Laguna
9	BRITISH INTERNATIONAL SCHOOL TENERIFE (COMEDOR)	20/02/25	La Orotava
10	CEIP VALLE SAN LORENZO	10/03/25	Arona
11	CEIP LOS GERANIOS	31/03/25	Lanzarote
12	SANTA ROSA DE LIMA LA LAGUNA	3/04/25	La Laguna

BLOQUE 3

INTERVENCIÓN PARA LA INTEGRACIÓN ESCOLAR

CHARLAS EN CENTROS ESCOLARES:

Nº	Centro	Fecha	Municipio
13	BRITISH INTERNATIONAL SCHOOL	2/09/25	La Orotava
14	CEIP SAN JUAN PERALES	22/09/25	Tacoronte
15	PLUS ULTRA	1/10/25	La Guancha
16	MAYCO SCHOOL OF ENGLISH	6/10/25	La Laguna
17	CEIP MONTAÑA ROJA	13/10/25	Granadilla de Abona
18	CEIP NUESTRA SEÑORA DE LA CONCEPCIÓN	14/10/25	La Orotava
19	COLEGIO CAMINO LARGO	20/10/25	La Laguna
20	CEO NEREIDA DÍAZ ABREU	20/10/25	Valle Gran Rey
21	SALESIANOS LA CUESTA	28/10/25	La Laguna
22	IES MONTAÑA DE GUAZA	6/11/25	Arona
23	C.P ANGEL GUIMERA	10/11/25	San Juan de la Rambla
24	IES SAN BENITO	11/11/25	La Laguna

La mayoría de las charlas se realizaron a petición de las familias, en gran parte por debut o cambios de centro. No obstante, sigue aumentando cada año el contacto directo por parte del profesorado que ya tiene referencias nuestras. El formato en casi la totalidad de las charlas fue online.

BLOQUE 4

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

Desde el año 1991, el Día Mundial de la Diabetes se celebra el 14 de noviembre, gracias a la coordinación de la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). En esta fecha se pretende concienciar a la población en general, así como a los diferentes Gobiernos y Administraciones, de la gran importancia que tiene tratar la diabetes en todas sus variantes. El lema de la campaña de este año fue "**Diabetes y Bienestar**" y las actividades se centraron en el entorno laboral, promocionando, a través de las redes sociales, del intercambio de opiniones y experiencias que favorezcan el bienestar laboral de las personas con diabetes.

Actividades realizadas conmemorando el Día Mundial de la Diabetes (14 de noviembre)

Del día 1 de noviembre al 14 de noviembre

Dibujando la vida con diabetes, recogida de dibujos para calendario solidario 2026.

Martes 4 de noviembre

De 13.30-14.30 Afrontamiento positivo en la atención a la diabetes: herramientas psicológicas dirigido a profesionales sanitarios del Centro de Salud de La Cuesta.

Jueves 6 de noviembre

De 13.30-14.30 Afrontamiento positivo en la atención a la diabetes: herramientas psicológicas dirigido a profesionales sanitarios del Centro de Salud de La Cuesta.

De 10.00-14.00 I Campaña Insular para la Prevención de la Diabetes en La Villa de La Orotava, dirigida a la población general.

Sábado 8 de noviembre


De 08.15-18.30 Congreso para personas con diabetes de Canarias de FADICAN dirigido a personas con diabetes de toda Canarias en el Hospital DR. Negrín. (Inscripción Previa)

En esta actividad, además de colaborar en la organización con nuestras compañeras de Adigran, nuestro equipo intervino directamente en:

BLOQUE 4

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

- Mesa redonda: Psiconutrición; un enfoque integrador entre mente y alimentación (Intervinieron nuestra psicóloga y nuestra nutricionista)
- Mesa redonda: Nuevos horizontes; transformando el manejo de la diabetes en atención primaria (intervino nuestro gerente como moderador).

LA DIABETES DESDE DENTRO II CONGRESO PARA PERSONAS CON DIABETES DE CANARIAS	
  	08:15 APERTURA DE PUERTAS Y ENTREGA DE CREDENCIALES
	09:00 ACTO DE INAGURACIÓN
	09:30 PONENCIA INAUGURAL Entre sensores y emociones. El lado humano de la diabetes.
	10:15 MESA REDONDA Psiconutrición: Un enfoque integrador entre mente y alimentación
	11:15 COFFEE BREAK
	11:45 MESAS REDONDAS Y TALLERES <ul style="list-style-type: none"> • Mesa redonda: Nuevos horizontes: Transformando el manejo de la diabetes en atención primaria. • Mesa redonda. Acompañar el cambio: De la consulta pediátrica a la de adultos. • Taller práctico psiconutricional. Cómo comemos, de la emoción al plato. • Taller SORPRESA para niños y adolescentes.
	12:45 MESAS REDONDAS Y TALLERES <ul style="list-style-type: none"> • Mesa redonda. El pie diabético en primera persona, pacientes y profesionales en un camino compartido. • Taller práctico. Del "todo o nada" al "poco a poco", como alcanzar objetivos realistas en diabetes. • Taller. Sexualidad y Diabetes para adolescentes y jóvenes. • Sesión: Como influye la menopausia y la diabetes en la sexualidad de la mujer.
	13:45 MESAS REDONDAS Y TALLERES <ul style="list-style-type: none"> • Mesa redonda. Cuando la vivencia se convierte en guía. • Taller práctico. Paseando con diabetes: Aprendiendo a cuidar nuestros pies. • Taller. Relación saludable con la comida, adolescentes y jóvenes.
	14:30 ALMUERZO
	15:45 MESAS REDONDAS Y TALLERES <ul style="list-style-type: none"> • Taller. Alimentación y diabetes tipo 2 • Mesa redonda. Deporte y diabetes tipo 1: un reto compartido. • Mesa redonda. Diabetes Gestacional y Pregestacional: Dando luz a las sombras.
	16:45 MESAS REDONDAS Y TALLERES <ul style="list-style-type: none"> • Taller práctico. Espalda sana para personas con diabetes tipo 2. • Sesión. Tecnología en la vida cotidiana: avances y desafíos. • Taller. Juego de pistas para niños y adolescentes. • Sesión. Ciclo menstrual de la mujer y diabetes.
	17:30 SESIÓN DE CLAUSURA Última parada del congreso: un relato inesperado con luz propia.
	18:30 ACTO DE CLAUSURA

BLOQUE 4

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

Lunes 17 de noviembre

A las 17.30 Preguntas a los expertos en nuestra sede de San Isidro. (Inscripción Previa)

Martes 18 de noviembre

A las 17.30 Charla online Acoso escolar y diabetes: Cómo prevenir y actuar dirigido a progenitores, docentes y población general.

Miércoles 19 de noviembre

De 09.00 a 14.00 Jornada La Laguna Saludable dirigido a población general y personas con diabetes

Martes 25 de noviembre

De 10.00-14.00 I Campaña Insular para la Prevención de la Diabetes en el Puerto de la Cruz, dirigida a la población general y personas con diabetes.

A las 17.30 Charla online "Alimentación Saludable para todos los Bolsillos" por Andrea Domínguez nutricionista de la ADT.

Jueves 27 de noviembre

De 10.00-14.00 I Campaña Insular para la Prevención de la Diabetes en Güímar, dirigida a la población general y personas con diabetes.

WEBINAR
ACOSO ESCOLAR Y DIABETES.

DIRIGIDO A FAMILIAS, AL RESTO DE MIEMBROS DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA Y A CUALQUIER PERSONA QUE QUIERA CONTRIBUIR A MEJORAR LA VIDA DE LOS ESCOLARES CON DIABETES.

MARTES 18 DE NOVIEMBRE A LAS 17.30
ONLINE

CON ELSA ESPINOSA
PSICÓLOGA ESPECIALISTA EN DIABETES DE ADT



BLOQUE 4

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

Martes 11 de noviembre

A las 18.00 Te escuchamos: Conversaciones entre adultos con diabetes espacio para personas adultas con diabetes.

Miércoles 12 de noviembre

A las 08.45 Ruta Malpaís de Güímar sendero para personas adultas con diabetes.

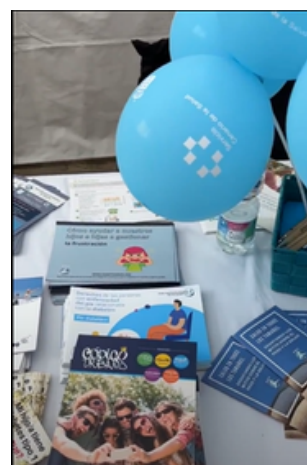
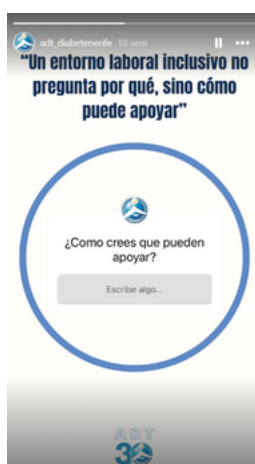
Viernes 14 de noviembre - Día Mundial de la Diabetes

Plaza de Los Remedios (junto a la catedral) en San Cristóbal de La Laguna

09:00 - 14:00 Mesa informativa sobre la diabetes y la labor que desempeñamos desde la ADT.

10:30 Acto Institucional y lectura del Manifiesto por la Diabetes de Canarias de FADiCAN.

09:00 - 14:00 Juego 'La canasta saludable' para promover los hábitos de vida saludable entre los niños y niñas.



BLOQUE 5

PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA DIABETES EN LOS MEDIOS Y REDES SOCIALES

Este año hemos tenido intervenciones muy variadas en los medios muy variadas: Radio Club Tenerife-Cadena Ser, Televisión Canaria. Programa Buenos días Canarias, Radio Canarias, COPE Canarias, RNE Canarias, Radio Geneto, Onda Tenerife.

Además, mantuvimos este año la colaboración con el **Programa Viva la vida de Radio Adeje**, en el espacio de Yolanda **Vivir con diabetes y la colaboración en Radio Los Realejos en el programa Cuéntaselo a tod@s de Patricia Hernández** :

27/01/25 Asociacionismo, Julián González , presidente ADT

24/02/25 Sacar partido a las consultas, Elsa Espinosa, Psicóloga ADT

24/03/25 Cuidados que debe integrar la persona con dm para evitar o retrasar las complicaciones , Pilar Peláez, enfermera educadora terapéutica en diabetes, Técnico SCS

21/04/25 Experiencia T2, Matilde Núñez, persona con D2

19/05/25 Ejercicio físico y diabetes , Alexis Socorro, Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Especialista en diabetes y ejercicio físico

24/6/2025 Colonia ADT 2025 , Staff + menores asistentes

28/7/2025 Trucos para el verano (cambios de alimentación, playa, arena, cuidados con el sol para la tecnología e insulina, Juani Ledesma, enfermera educadora terapéutica en diabetes

7/10/2025 I Campaña Insular de prevención de la diabetes, Paula Ortiz

10/11/2025 DMD y entorno laboral , Eduardo Galván, persona con D1

26/12/2025 Alimentación en las fiestas, Desirée Pérez, enfermera educadora terapéutica en diabetes



10/02/25 Propósitos para el nuevo año, Elsa Espinosa, psicóloga ADT

03/03/25 Experiencia de padre de niño con diabetes, Vicente Luis, padre de joven con D1

31/03/25 Voluntaria con diabetes tipo 2, experiencia de cuidarse , Matilde Núñez , persona con D2

28/04/25 La importancia de apoyar a las asociaciones, Julián González, Presidente ADT

26/05/25 Colonia de verano, Jessica Martín , Trabajadora social ADT

16/06/2025 Derecho a tener sensores tanto DM1 como DM2 , Francisco Darias, gerente ADT

14/07/25 Importancia de la Colonia de verano según una madre, Carolina Gómez, madre de una menor con D1



BLOQUE 5

PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA DIABETES EN LOS MEDIOS Y REDES SOCIALES

Por otra parte, Vicente Darias, paciente experto, ha intervenido regularmente, tratando aspectos relacionados con vivir con diabetes en primera persona, en el programa de Radio Los Realejos, El Primer café, con Isidro Pérez los jueves de 08:30 a 09:00.

En cuanto al impacto en las redes sociales a lo largo del año, tenemos los siguientes datos:



INSTAGRAM:

- 133.176 Impactos
- 2.472 Interacciones
- 273 Nuevos seguidores



FACEBOOK:

- 130.620 Impactos
- 4.402 Interacciones
- 130 Nuevos seguidores



TIKTOK:

- 3.582 Impactos
- 31 Interacciones
- 10 Nuevos seguidores



LINKEDIN:

- 2.780 Impactos
- 120 Interacciones
- 13 Nuevos seguidores

En conclusión, el impacto de las redes sociales que han permanecido activas durante el 2025 ha sido positivo, tanto en impactos como en interacciones. A consecuencia de ello se ha visto un incremento de seguidores en las redes que ayuda a la difusión de información, actividades y campañas.

BLOQUE 5

PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA DIABETES EN LOS MEDIOS Y REDES SOCIALES

DIFUSIÓN DE MENSAJES DE DISTINTA ÍNDOLES EN NUESTRAS REDES SOCIALES

Las asociaciones incentivan la colaboración, la concienciación y la educación.



Defienden los derechos de las personas y luchan por obtener mejores servicios y prestaciones.



WWW.DIABETENERIFE.ORG



NO ES SOLO FÍSICO, TAMBIÉN ES EMOCIONAL

“A veces evito reuniones largas, por si acaso...”

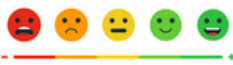
El entorno laboral puede generar presión, inseguridad o vergüenza.

Según la ADA*, este miedo puede llevar a:

- Evitar actividades
- O controlar la glucosa de forma más rígida
- O incluso comer más de lo necesario "por si acaso"

No estás sol@ en esto.

*American Diabetes Association (ADA)



WWW.DIABETENERIFE.ORG



¿SABÍAS QUE CASI 1 DE CADA 2 PERSONAS CON DIABETES TIPO 2 NO SABE QUE LA TIENE?



WWW.DIABETENERIFE.ORG



El verano y tus dispositivos

En verano sudor, calor y agua pueden hacer que pueden afectar tanto al sitio de inserción como a la fijación de sensores y catéteres, aumentando el riesgo de problemas en la piel

Aquí algunos consejos claves:



WWW.DIABETENERIFE.ORG



¿CÓMO SÉ SI UN PRODUCTO LLEVA AZÚCARES AÑADIDOS?



WWW.DIABETENERIFE.ORG



¿QUÉ ES EL ALMIDÓN RESISTENTE?

- Tipo de almidón que no se digiere completamente en el estómago ni en el intestino delgado.
- Llega al intestino grueso intacto donde alimenta a la microbiota intestinal.



WWW.DIABETENERIFE.ORG



Lo que debe saber el profesorado

- ✓ Reconocer los signos de hipoglucemia (temblores, sudor, cansancio, confusión) y hiperglucemia (sed, ganas de orinar, dolor de cabeza).
- ✓ Saber cómo actuar en caso de urgencia.
- ✓ Apoyar la autonomía en el manejo de la diabetes (glucemia, insulina, meriendas).
- ✓ Normalizar la situación para evitar discriminación.



WWW.DIABETENERIFE.ORG



Carga glucémica (CG)

Clasificación:

- Bajo: menos de 10
- Medio: entre 10 y 20
- Alto: más de 20



WWW.DIABETENERIFE.ORG



NO ayuda



Fuertes restricciones alimentarias

Es importante controlar el consumo de ciertos alimentos, pero cuando se hacen grandes restricciones, como saltarse comidas o pasar hambre, se suele asociar al fracaso.



Dormir poco y mal

Si dormimos mal tendemos a comer más productos calóricos y también puede alterar el funcionamiento de las hormonas encargadas de regular el apetito.



Comer por ansiedad y/o aburrimiento

Afrontar las emociones negativas comiendo es efectivo a corto plazo. Al cabo de poco tiempo volvemos a un estado anímico incluso peor que al principio.



La comida y la tele

La ingesta frente al televisor suele ser mecánica, es decir, no se come de forma consciente, que es lo más recomendable.

WWW.DIABETENERIFE.ORG



BLOQUE 6

ELABORACIÓN, EDICIÓN Y REEDICIÓN DE MATERIAL DIVULGATIVO SOBRE DIABETES Y LA ADT

Muchos de nuestros esfuerzos cada año se dirigen a la redición y elaboración de material educativo según los temas sobre los que detectamos necesidad. Este año 2025 fueron los siguientes:

PRINCIPALES

- Papas con mojo**
2 papas (100gr) 2R
- Potaje de berros**
(Sin piña ni judías)
Dos cucharones 1R
- Papas, piñas y costillas**
2 papas guisadas (100gr) 2R
1 piña pequeña (8cm aprox) 1R
Costillas y mojo libre de HC
- Sancocho**
Papas guisadas (50gr) 1R
Batata guisada (40gr) 1R
Gofo (20/30gr) 1.5R
Pescado y mojo libre de HC

Fuente: Información elaborada por la nutricionista de ADT, Andrea Domínguez. Se trata de una guía orientativa que puede variar según el etiquetado comercial y la preparación casera de los alimentos.

10 ideas para mejorar la comunicación familiar con adolescentes con diabetes
(Basado en William Polinsky, psicólogo experto en diabetes, presidente del Behavioral Diabetes Institute)

1. Busca el lugar y momento adecuados para hablar.
2. Pregúntale cómo se siente respecto a la diabetes y valida sus sentimientos aunque no los entiendas y/o no te gusten.
3. Pregúntale con interés por sus necesidades y preocupaciones.
4. Dale importancia a sus metas y objetivos ajenos a la diabetes. Ante todo es un/a adolescente y su diabetes no es el centro de su vida.
5. Cuando su nivel de glucosa esté alto, no asumas que hizo algo mal (incluso si lo hizo).

ASOCIACIÓN PARA LA DIABETES DE TENERIFE
www.diabetenerife.org
922 25 39 06 - 672 14 58 81
info@diabetenerife.org

Sede La Laguna - Sede Granadilla - Sede Los Realejos

TAPEO

- CROQUETAS (3 UNID)**
2R
- CALAMARES "A LA ROMANA"**
4 piezas = 1R
- ENSALADILLA (300g)**
1R
- PINCHO**
2R
- TORTILLA DE PAPAS (300g)**
1R
- GAZPACHO**
1 vaso = 200ml
0.5R

Fuente: Información elaborada por la nutricionista de ADT, Andrea Domínguez. Se trata de una guía orientativa que puede variar según el etiquetado comercial y la preparación casera de los alimentos.

IDEAS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON TUS PROGENITORES Y FAMILIARES ADULTOS

Se paciente. A veces, los adultos pueden no entender de inmediato. Ten paciencia y dales tiempo para procesar la información.

Pide ayuda si la necesitas. No dudes en hacerlo cuando te sientas abrumado. Es normal sentirse así a veces. Esto puede fortalecer la relación y mostrar que valoras su ayuda.

Comparte tus logros en el manejo de la diabetes. Por pequeños que sean, también es bueno compartir lo positivo.

ASOCIACIÓN PARA LA DIABETES DE TENERIFE
www.diabetenerife.org
922 25 39 06 - 672 14 58 81
info@diabetenerife.org

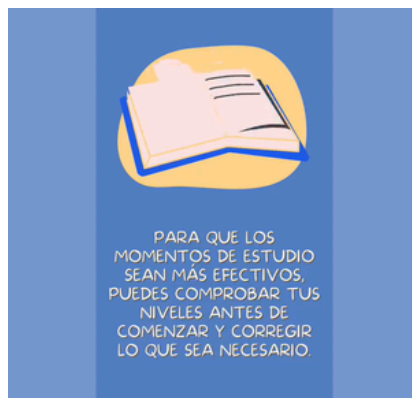
Sede La Laguna - Sede Granadilla - Sede Los Realejos

- Guía práctica para comer y beber fuera de casa este verano
- Recursos para progenitores y familiares de menores con diabetes
- Guía práctica de platos tradicionales canarios
- Ideas para mejorar la comunicación con tus progenitores y familiares adultos
- 10 ideas para mejorar la comunicación familiar con adolescentes con diabetes
- Plan de acción
- Pasos para una conversación que facilite la adecuada gestión emocional de nuestro@s hij@s, etc

BLOQUE 6

ELABORACIÓN, EDICIÓN Y REEDICIÓN DE MATERIAL DIVULGATIVO SOBRE DIABETES Y LA ADT

- Tips para ayudarte en la época de exámenes si tienes diabetes
- Píldora ADT: El uso de las redes sociales

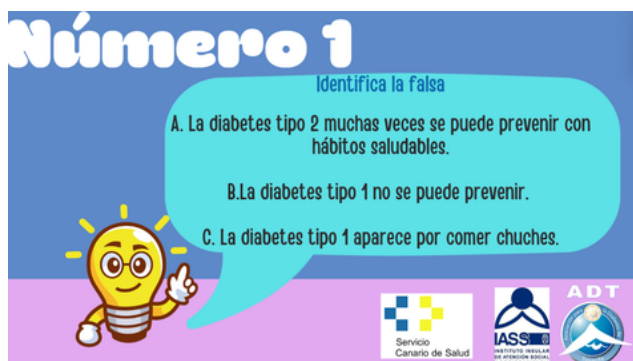


- Videos Proyecto: "YO TE CUENTO: HABLANDO DE TECNOLOGÍA ENTRE IGUALES".

Shorts



- Creación de Juegos para Ferias y actividades en Centros Escolares:



BLOQUE 7

RECLAMACIONES, DEMANDAS Y REUNIONES INSTITUCIONALES

A lo largo del último período, la Asociación para la Diabetes de Tenerife (ADT), como miembro activo de la Federación de Asociaciones de Diabetes de Canarias (FAdiCAN), ha seguido trabajando en la defensa de los derechos y necesidades de las personas con diabetes en la isla. Su labor ha incluido la participación en reuniones con el Servicio Canario de Salud, la colaboración en foros de pacientes y consejos de salud, así como la formulación de propuestas dirigidas a mejorar la calidad asistencial y el acceso a tratamientos adecuados.

Si bien se han obtenido avances importantes en el ámbito sanitario, todavía existen numerosas áreas en las que es necesario seguir incidiendo para garantizar una atención integral y equitativa. Por ello, la ADT, en coordinación con FAdiCAN, ha identificado una serie de demandas prioritarias que abarcan desde la necesidad de enfermería escolar para menores con diabetes, hasta la mejora en la accesibilidad a tecnologías y tratamientos esenciales, la formación especializada de los profesionales sanitarios y la promoción de hábitos saludables en la población.

A través del Manifiesto por la Diabetes de Canarias, la Asociación para la Diabetes de Tenerife reafirma su compromiso junto a FAdiCAN, de seguir impulsando acciones concretas que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes en la isla y en toda Canarias.



FAdiCAN
Federación de Asociaciones de Diabetes de Canarias



BLOQUE 8

RECONOCIMIENTOS

Premio **Concurso Medtronic JUNTOS POR LA INNOVACIÓN: "YO TE CUENTO: HABLANDO DE TECNOLOGÍA ENTRE IGUALES"**.



Distinción honorífica que recibimos ayer en los **Premios a la Solidaridad**, unos premios que convoca la Consejería de Acción social del Cabildo de Tenerife



BLOQUE 9

OTROS

- **Asamblea de socios/as.**
- **Carnet descuentos:** Hemos seguido incorporando centros con descuentos a nuestro carnet de socio/a y renovado y actualizado en nuestra web el documento de consulta para nuestros/as socios/as.
- **Sorteo Barbie con diabetes** para menores con diabetes tipo 1 miembros de la ADT.
- **Sorteo de entradas del Club Baloncesto Canarias** para personas asociadas de la ADT, en total más de 100 durante todo el 2025.
- **Renovación de la página web:** Se ha mejorado la estética de la página de ADT haciendo más accesible su contenido. Además, se han actualizado los recursos, adaptándonos a las necesidades de las personas con diabetes y sus familiares.
- **Reparto de material** de laboratorios (tiras, neveras, etc.)
- Participación en la elaboración de los apartados relacionados con los aspectos psicosociales y revisión de la **Guía para pacientes con diabetes tipo 1 y familiares del Servicio de Evaluación del Servicio Canario de la Salud.**
- Participación de nuestro equipo el 25 y 26 de septiembre en el **I CONGRESO INSULAR DE EXPERIENCIAS SOCIO SANITARIAS DE TENERIFE.** Organizado por la Dirección de la Unidad de Atención a la Dependencia (UADEP)
- Participación en el proceso participativo para llevar a cabo la construcción de un nuevo Centro de Atención a personas con Discapacidad por el Ayuntamiento de Los Realejos y el IASS.
- Participación de Elsa Espinosa y Jessica Martín, psicóloga y trabajadora social de ADT en la **V Encuentro de Enfermeras Educadoras de Canarias, en Gran Canaria.**
- **Calendario Solidario de ADT,** gracias a la colaboración de Novalab.



Desde la ADT queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas y entidades que colaboran con nosotros y nos apoyan haciendo posible nuestra labor.

Colaboradores:

- **Águeda Fumero**, Consejera de Acción Social, Participación Ciudadana y Diversidad y Presidenta del IASS del Cabildo Insular de Tenerife.
- **Adal García Pueyo** - Consejero delegado en SINPROMI. Cabildo Insular de Tenerife
- **Pilar Peláez**, Profesora EUENSC-ULL y UPLGC. Enfermera educadora en diabetes, Técnico SCS.
- **Desirèe Pérez**, enfermera educadora terapéutica en diabetes Hospital del Sur.
- **Juani Ledesma**, enfermera educadora terapéutica en diabetes Hospital Universitario de Canarias.
- **Loli García**, enfermera educadora en diabetes del Hospital Nuestra Señora de Candelaria.
- **Tania Pérez**, enfermera del Hospital Universitario Nuestra Señora de La Candelaria.
- **Lourdes Tort**, enfermera educadora terapéutica en diabetes Hospital Universitario de Canarias.
- **Germán Hdez**, enfermero de la Gerencia de Atención Primaria de Tenerife.
- **Andrea Cabrera**, enfermera del Hospital Universitaria de la Candelaria
- **Carla González**, enfermera del Hospital Universitario Nuestra Señora de La Candelaria.
- **Noelia Rodríguez**, enfermera del Hospital Universitario Nuestra Señora de La Candelaria.
- **Juana Espino**, enfermera educadora en diabetes del Hospital Nuestra Señora de Candelaria.
- **Alexis Socorro**, Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Especialista en Diabetes y ejercicio físico.
- **Servicios de Endocrinología y Pediatría de: Hospital Universitario de Canarias y Hospital Universitario Nuestra Señora de La Candelaria.**
- **Servicio de Endocrinología y Nutrición de: Hospital Universitario de Canarias y Hospital Universitario Nuestra Señora de La Candelaria.**

Desde la ADT queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas y entidades que colaboran con nosotros y nos apoyan haciendo posible nuestra labor.

- **Cristo Báez**, abogada colaboradora de ADT.
- **Yolanda Hernández**, presentadora del programa Viva la Vida en Radio Adeje.
- **Patricia Hernández**, presentadora Radio Realejos.
- **Isidoro Beneroso**, técnico en cocina.
- **Óscar Uribe**, ayudante de cocina.
- **Victoria González**, técnico en Educación Infantil.
- **Guilherme Dias**, monitor Colonia 2025
- **Yadery Castillo**, monitora Colonia 2025
- **Javiera Villamur**, monitora Colonia 2025
- **Alejandro Krauss**, voluntario de ADT
- **Marian Waugh**, miembro de la junta directiva.
- **David Waugh**, miembro de la junta directiva.
- **Eduardo Galván**, miembro de la junta directiva.
- **Vicente Darías**, miembro de la junta directiva.
- **Águeda Acosta**, miembro de la Junta Directiva y voluntaria del grupo de apoyo a familias de la ADT.
- **Fernando Ledo**, voluntario del grupo de apoyo a familias de la ADT.
- **Cristina Hernández**, voluntaria del grupo de apoyo a familias de la ADT.
- **Vivi Canet**, voluntaria del grupo de apoyo a familias de la ADT.
- **Lucía Afonso**, voluntaria de ADT.
- **Matilde Núñez**, voluntaria de ADT
- **Jose Carlos Santana**, voluntario de ADT
- **Mónica Afonso**, voluntaria de ADT
- **Abel Moreno**, voluntario de ADT.
- **Candelaria Peraza**, voluntaria de ADT
- **Vicente Luís**, voluntario de ADT
- **Yanira Regalado**, voluntaria de ADT
- **Candelaria Rodríguez**, voluntaria de ADT
- **Candelaria Peraza**, voluntaria de ADT
- **Isabel Alonso**, voluntaria de ADT
- **Ylenia Viera**, voluntaria de ADT
- **Ángeles García**, voluntaria de ADT
- Y a todos los/as participantes en el proyecto ganador del concurso "Yo te cuento: hablando de tecnología entre iguales" de la convocatoria Medtronic "Juntos por la innovación": **Paula García, Gabriel Hernández, Alan Muñoz, Alejandra Herrera, Nora García, Jorge Lorenzo Sierra y Lucía Navas**

Queremos expresar nuestro especial agradecimiento a Julián González Hernández, Presidente de la ADT, por su implicación y dedicación con la entidad.

Desde la ADT queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas y entidades que colaboran con nosotros y nos apoyan haciendo posible nuestra labor.

Instituciones públicas y privadas

INSTITUTO INSULAR DE ATENCIÓN SOCIAL Y SOCIO SANITARIA (IASS)	
SERVICIO CANARIO DE SALUD	
CONSEJERÍA DE SANIDAD DEL GOBIERNO DE CANARIAS	
CABILDO INSULAR DE TENERIFE Consejería de Acción social Consejería delegada de Educación para la prevención	
EXCMO. AYUNTAMIENTO DE SAN CRISTÓBAL DE LA LAGUNA	
EXCMO. AYUNTAMIENTO DE LOS REALEJOS	
EXCMO. AYUNTAMIENTO DE GRANADILLA DE ABONA	
EXCMO. AYUNTAMIENTO DE LA OROTAVA	
DIRECCIÓN GRAL DE ORDENACIÓN, INNOVACIÓN Y CALIDAD	
AYUNTAMIENTO DE CANDELARIA	
ILUSTRÍSIMO AYUNTAMIENTO DE BUENAVISTA DEL NORTE	
ASOCIACIÓN JUVENIL CULTURAL KAUA DE TACO	

Desde la ADT queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas y entidades que colaboran con nosotros y nos apoyan haciendo posible nuestra labor.

Instituciones públicas y privadas

FAdiCAN	 Federación de Asociaciones de Diabetes de Canarias
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DIABETES	
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE SANTA CRUZ DE TENERIFE	 Fundado en 1918 Colegio Oficial de Farmacéuticos de Santa Cruz de Tenerife
COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA DE SANTA CRUZ DE TENERIFE	 ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA Colegio de Enfermería de Santa Cruz de Tenerife
COOPERATIVA FARMACÉUTICA DE TENERIFE	 Cooperativa Farmacéutica de Tenerife
ABBOTT	
NOVALAB	
DIMEFARMA	
MEDTRONIC-DIABETES	
ASCENSIA	 ASCENSIA Diabetes Care
AYUDAS PARA LA VIDA. FERMÓN INDIS	 Ayudas para la Vida Fermón Indis
DEXCOM	

Desde la ADT queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas y entidades que colaboran con nosotros y nos apoyan haciendo posible nuestra labor.

Instituciones públicas y privadas

COFARES	
CLUB DE LEONES Club de Leones del Puerto de la Cruz Club de Leones de Los Realejos	
AEROMÉDICA	
FUNDACIÓN CB CANARIAS	
RADIO ADEJE	
RADIO LOS REALEJOS	
EXCELENTÍSIMO AYUNTAMIENTO DE SANTA CRUZ	
ILUSTRE AYUNTAMIENTO DE SANTA ÚRSULA	
EXCELENTÍSIMO AYUNTAMIENTO DE PUERTO DE LA CRUZ	
EXCELENTÍSIMO AYUNTAMIENTO DE GÜÍMAR	
EXCELENTÍSIMO AYUNTAMIENTO DE SAN MIGUEL DE ABONA	
ILUSTRE AYUNTAMIENTO DE GUÍA DE ISORA	