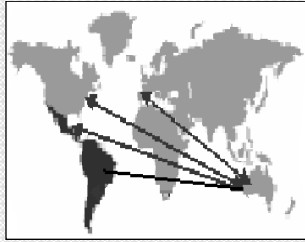


**SPANISH SPEAKING DIABETES & HEART ASSOCIATION OF AUSTRALIA, INC.**  
**ASOCIACIÓN DE HABLA HISPANA PARA LA DIABETES Y EL CORAZÓN, INC.**



**minutas**  
 SSDHAA's  
 newsletter  
 Office Address:  
 11 Kenyon Street,  
 Fairfield NSW 2165  
 Australia  
 Ph: 9726 7130



Not-for-profit organisation founded on the 5th April 1996

**minutas**  
 Boletín de la SSDHAA©

Editor : Gladys.Hitchen@gmail.com

Correspondencia / Mail to: PO Box 269, Fairfield, NSW 1865 Australia

**Vol. 27 No.11 Noviembre 2023**



## Día Mundial de la Diabetes

### 2023 Sobre el Día Mundial de la Diabetes - 14 de noviembre de 2023

Cada 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes. Esta es una oportunidad para generar conciencia sobre el impacto de la diabetes en la salud de las personas y para resaltar las oportunidades para fortalecer la prevención, diagnóstico y tratamiento de la diabetes.

Este Día Mundial de la Diabetes, la OPS destacará la necesidad de un acceso equitativo a la atención esencial, incluida la sensibilización sobre las formas en que las personas con diabetes pueden minimizar su riesgo de complicaciones. Las actividades también celebrarán las experiencias de personas con todas las formas de diabetes para ayudar a los afectados a tomar medidas, incluida la búsqueda y obtención de atención esencial.

#### Datos clave sobre la diabetes

La diabetes tipo 1 no se puede prevenir. La diabetes tipo 2 a menudo se puede prevenir mediante una dieta saludable, actividad física regular, mantener un peso corporal normal y evitar el consumo de tabaco.

La diabetes es una de las principales causas de ceguera, insuficiencia renal, ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y amputación de miembros inferiores.

La diabetes se puede tratar y sus complicaciones se pueden evi-

tar o retrasar con exámenes y tratamientos regulares.

Las personas con diabetes deben someterse a pruebas periódicas de detección de complicaciones para ayudar en la detección temprana. Esto incluye pruebas de detección de enfermedades renales, exámenes oculares periódicos y evaluaciones de los pies.

Dejar de fumar reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 entre un 30 y un 40%.

La diabetes se asocia con aproximadamente el doble de riesgo de padecer tuberculosis (TB) y un mayor riesgo de tuberculosis multi-resistente. Las personas con tuberculosis y diabetes tienen el doble de probabilidades de morir durante el tratamiento de la tuberculosis y tienen el doble de riesgo de recaída de la tuberculosis una vez finalizado el tratamiento.

Sólo alrededor del 50% de las personas con diabetes tipo 2 obtienen la insulina que necesitan, a menudo porque los sistemas de salud de su país no pueden permitirselo.

#### El trabajo de la OPS para hacer frente a la diabetes +

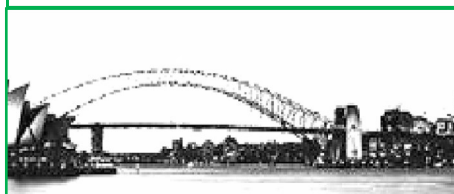
Con el propósito de disminuir las barreras en los cuidados de la diabetes, la OPS/OMS ha desarrollado diferentes recursos, entre ellos:

- El paquete técnico HEARTS-D: Diagnóstico y manejo de la diabetes tipo 2.

El Paquete de intervenciones esenciales para las enfermedades no ...*sigue en la pág. 10*

**27 YEARS SERVING THE COMMUNITY**  
**AÑOS SIRVIENDO A LA COMUNIDAD**

### JUNTA DIRECTIVA | EXECUTIVE BOARD 2023-2024



Gladys Hitchen, APD, CDE, Directora

<b>Presidencia:</b> Ana Verónica Valle	<b>Vice-Presidencia:</b> Gladys Riley	<b>Secretaría:</b> Víctor Zamora	<b>Tesorería:</b> Ana Tudela
<b>Coordinación Bienestar Social</b> Maritza Postigo	<b>Coordinación Actividad Física</b> Alicia Arenas	<b>Coordinación Educación</b> Mercedes Rivera	<b>Coordinación Prensa &amp; Propaganda</b> Aura López
<b>VOCAL</b> Heriberto López	<b>VOCAL</b> Lolita Bolaños	<b>VOCAL</b> Ana Mateluna	<b>VOCAL</b> Rafael Silva

**P**ublicación gratuita.  
 Se aceptan contribuciones de los asociados, previa revisión y aprobación de la editora.  
 Email:  
 gladys\_hitchen@optusnet.com.au

Lo puede hacer personalmente durante la asamblea mensual en Cabramatta, o en la oficina de Fairfield: 11 Kenyon Street, 2do piso, Fairfield, los martes, u otros días con previa cita al No. 0421979159

**CLUB DE LA DULZURA - THE SWEETNESS CLUB**  
 11 Kenyon Street, Fairfield, Upstairs | segundo piso.  
 Consultas con cita al 0421979159 o al 0413085800.



**PRESIDENCIA**

Estimados amigos y asociados, estando muy cerca de terminar el año, en que cada mes nos nutrimos de excelentes conocimientos propicios para mejorar nuestra salud, gracias a los tópicos preparados y expuestos por nuestra querida Gladys Hitchen que se preocupa por darnos lo mejor como profesional en el campo

de la nutrición.

Los invito a todos para que asistan a nuestra ultima reunión educativa el Sábado 25 de Noviembre, recuerden que "Cada día se aprende algo nuevo".

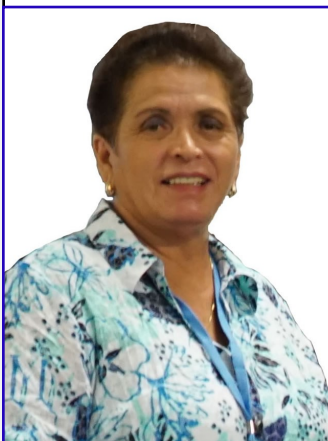
Tendremos nuevamente la oportunidad de vernos, charlar y compartir el almuerzo con la comida que cada uno aportemos, ánimo amigos, les esperamos.

Muchas bendiciones para todos.

*Ana Verónica Valle,*

Presidente de la SSDHAA

**COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN**



Espero todos estén bien de salud, increíble ya casi estamos al final de año se nos fue este año muy rápido, la charla del señor Bolla fue muy interesante espero todos hagamos los ejercicios que son suaves y así mantener nuestros músculos en forma.

La charla de nuestra dietista muy buena

toda su información y como lo explica muy clara, no hay palabras para expresar nuestro agradecimiento por lo que Gladys hace durante todo el año, en la reunión de noviembre solo se harán preguntas de las cuáles tomaré nota para entregárselas a nuestra dietista.

Espero verlos a todos, un abrazo.

*Mercedes Rivera,*

Coordinadora de Educación SSDHAA

**VICE-PRESIDENCIA**

Estimados asociados y amigos, espero se encuentren bien de salud. Es increíble como ha pasado el año, las fiestas se acercan a pasos agigantados. A fin de mes será nuestra última reunión y espero poder verlos allí. Cuídense mucho. Que el Señor Jesús los guarde. Cariños.

*Gladys Ribey,*

Vice-Presidente SSDHAA



**SECRETARÍA**



Estimados asociados y amigos fue un gran gusto haberlos visto a todos ustedes en nuestra última reunión de octubre.

El interés y la participación con sus preguntas nos ayuda a todos a comprender mucho mejor los temas de salud expuestos por el Fisioterapeuta Leny Bolla y nuestra dietista Gladys Hitchen.

**Saludos cordiales a todos ustedes y espero nos veamos pronto en nuestra reunión mensual.**

*Victor Zamora,*

Secretario SSDHAA

**S**ócrates, el filósofo ateniense condenado a muerte por sus ideas, dejó un profundo impacto en la historia de la filosofía.



la historia de la filosofía.

Su método socrático y su énfasis en la virtud y la autorreflexión siguen siendo relevantes

en la actualidad. A través de su vida y su pensamiento, Sócrates nos recuerda la importancia de cuestionar, explorar y buscar la verdad y la sabiduría en nuestras vidas.

La historia de Sócrates es un testimonio perdurable de la búsqueda incesante de la verdad y la virtud en el mundo de la filosofía. Su vida y su legado continúan inspirando a generaciones de pensadores y buscadores de la verdad en todo el mundo. Fuente: Internet.



## EDITORIAL FINALIZANDO NUESTRO PROGRAMA EDUCACIONAL 2023

Esta será la última sesión educativa por este año, y a mi parecer hemos cubierto nuestros objetivos principales en mantener o mejorar nuestra salud aprendiendo la relación de una

buena nutrición con la salud es la base fundamental de nuestro programa educacional.

Qué importante es aprender por nuestro propio bien, y además , para no ser calificado como de bajo nivel educacional en salud (*low health literacy level*) como lo afirman las estadísticas. Esto es algo que no nos afecta en esta asociación en donde los miembros aprenden términos de salud a todo nivel con el enfoque australiano, presentaciones de alta calidad y en su propio idioma, y, desde buenas traducciones hasta contenidos con lo ultimo que la ciencia ofrece en sus progresos de salud.

Hemos tenido una lucha constante desde hace varios años, tratando de descartar mitos negativos que podrían poner a riesgo la salud de los asociados, cuando se trata de creencias, o distorsiones a la comprensión de la medicina conservadora. La resistencia de muchas personas a aceptar la innecesaria suplementación en vez de una buena alimentación es otra de las controversias más frecuentes.

La búsqueda de curas alternativas para la diabetes y el cáncer llevan a la perdida de tiempo y oportunidad para muchos que rechazan los tratamientos médicos que tanto éxito tienen ahora comparados a aquellos de hace aproximadamente 10 a 20 años. Aparte de todos estos aciertos en educación en salud, hemos disfrutado muchísimo la compañía y compañerismo de nuestras reuniones mensuales y en nuestra oficina de Fairfield con reuniones administrativas y con las magníficas clases de artes manuales por nuestra de Bienestar Social, Maritza Postigo. Agradezco a la Junta Directiva por la responsabilidad que tomaron al aceptar sus cargos y a todos ustedes asociados, por vuestro apoyo, generosidad, e interés en aprender y en participar de este trabajo comunitario que ofrecemos por más de 27 años. Un agradecimiento muy especial a nuestros patrocinadores, quienes económicamente o profesionalmente nos han apoyado durante este año que termina.

**Gladys Hitchen**, MPH, Accredited Practising Dietitian, Credentialed Diabetes Educador, Clinical Dietitian - Fundadora y Administradora de la SSDHAA  
"Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina". Hipócrates

## COMITÉ DE PRENSA Y PROPAGANDA

Queridos asociados reciban un cariñoso y saludable saludo de su Asociación . El tiempo se ha ido tan rápido que casi estamos terminando el año. Por lo tanto aprovechemos a leer cosas importantes como la minuta que trae temas interesantes. En la minuta del mes de octubre leí El Editorial escrito por nuestra dietista titulado " Pensando en un Futuro, Qué es ahora lo más importante para nosotros?. Está muy bueno . Extrañamos a los amigos que han dejado de asistir por diferentes situaciones. Confiando en el Señor se encuentren bien, y si están enfermos pueden contactarse con la Asociación y sería un gusto ayudarlos de la mejor manera posible. Un saludo especial a Nick Brussonni, deseándole se mejore pronto. No se pierda la próxima reunión será el día 25 de Noviembre a las 10:00 am



*¡Feliz cumpleaños a los amigos que celebran su día en los meses de ¡Noviembre! Y Diciembre!!*

### NOVIEMBRE

05 Susana Suárez  
06 Zayda Jiménez  
07 Jaqueline Araneda  
10 Heriberto López  
13 Nilda García  
23 Víctor Zamora  
23 Víctor Salazar  
28 Marina Ponce

### DICIEMBRE

03 Yolanda Aguilera  
10 Lisardo Blas Sosa  
10 Norma Carena  
24 Blanca Muños



**Aura López,**  
Coordinadora de Prensa y Propaganda, SSDHAA.



La inflamación es uno de los contribuidores en el dolor artrítico, que puede debilitar las articulaciones. Es por esto, que el introducir pequeños cambios en la alimentación considerando los alimentos antiinflamatorios, le ayudará mucho a mejorar

su salud.



### COMITÉ DE BIENESTAR SOCIAL

Queridos Amigos de este maravilloso grupo, se acerca el mes de Diciembre y con ello el fin de año, debemos reflexionar y quedarnos con las mejores vivencias, los mejores momentos y los mejores disfrutes. Cada último sábado de mes hemos compartido las educativas charlas de nuestra querida Gladys, compartido succulentos almuerzos y compartido gran-

des momentos que quedaran en nuestro recuerdo,

El mes pasado tuvimos una gran charla sobre la Sarcopenia y la Actividad muscular, dirigida por el Fisioterapeuta Leny Bolla, al que estamos muy agradecidos por sus explicaciones tan claras y profundas para la mejora de nuestro cuerpo y salud. No se pierdan este 25 de noviembre, la visita del Sr. Elías Juanas, de la Farmacia Multicultural.

En nuestro grupo de Actividades, además de aprender alguna manualidad creativa, estamos realizando juegos de memoria y compartiendo vivencias, les invito a unirse a este gran equipo.

Por mi parte, les agradezco la amistad brindada, el apoyo incondicional y el estar de cada uno, hace que me sienta muy a gusto con todos Uds.

*Maritza Postigo*

Coordinadora de Bienestar Social de la SSDHAA

### Del grupo "WhatsApp" de la Spanish Speaking Diabetes & Heart Association of Australia, Inc. (SSDHAA)

Nuestro grupo WhatsApp ha promovido la amistad y unión entre los miembros participantes. De los 28 registrados, solo el 35% (10) han participado activamente. Como siempre contamos con la excelente participación en los ejercicios neuronales de Lilia Infante, Wilfredo e Isabel Arellano, Mercedes Rivera, y ocasionalmente Lucio Cordero, Josefina Llorente, Aura López. Gracias a las contribuciones de Inés Cuadra con sus hermosas poesías, los envíos de videos de Alfonso y Elena Molina, y Josefina Llorente. Esperemos que en 2024, la participación e interés mejoren.

*Gladys Hitchen - Tel. 0421979159*

### ENCUENTRA "3" DIFERENCIAS



### OFICINA DE FAIRFIELD,

11 Kenyon Street, en el segundo piso.

### ACTIVIDADES MANUALES

Muy agradecidos a Maritza por su entusiasmo y gran espíritu de cooperación.  
GH

# DESCUBRE LA PALABRA

# ARCBO



# El Día Internacional del Hombre (IMD)

Es un evento anual internacional celebrado el 19 de noviembre. Inaugurado en 1999 en Trinidad y Tobago, el evento se celebra en más de 60 países, en Australia, el Caribe, América del Norte, Asia, Europa, África, y entre agencias de Naciones Unidas.

La OPS/OMS se suma por primera vez este año a las celebraciones. Los objetivos de celebrar un Día Internacional del Hombre incluyen enfocarse en la salud de los hombres y del niño, la mejora de las relaciones de género, la promoción de la igualdad de género, y la puesta en relieve de modelos masculinos positivos.

La OPS afirma que la alta morbilidad y discapacidad en los hombres, y el costo asociado, es prevenible.

## Día de la salud masculina: ¡cuídate!

Redacción MAPFRE @mapfre

Cada **19 de noviembre** se celebra el **Día Internacional de la Salud del Hombre** y tiene como objetivo concienciar sobre temas de salud específicos que afectan a los hombres y fomentar la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades y trastornos en esta población. Esta iniciativa busca promover un enfoque más proactivo hacia la salud masculina.

En este artículo, veremos la importancia de la prevención en la salud masculina y cómo las medidas preventivas pueden marcar la diferencia.

### Problemas de salud que afectan mayormente a los hombres

#### Enfermedades cardiovasculares:

Las enfermedades del corazón encabezan la lista de las principales amenazas para la salud masculina. Factores como la presión arterial alta, el colesterol elevado y el tabaquismo aumentan el riesgo.

**Adoptar hábitos de vida saludables, como una dieta equilibrada y el ejercicio regular, es esencial para prevenir estas enfermedades.**

#### Cáncer de próstata:

El **cáncer de próstata** es el cáncer más común



entre los hombres. La detección temprana a través de exámenes regulares, como el PSA, es clave.

#### Enferme-

#### dades respiratorias:

Las enfermedades pulmonares, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y el cáncer de pulmón, afectan desproporcionadamente a los hombres. El tabaquismo es un factor de riesgo significativo. Dejar de fumar y evitar la exposición al humo son pasos esenciales para proteger la salud pulmonar.

#### Diabetes Tipo 2:

La diabetes tipo 2 es más común en hombres que en mujeres. La obesidad y la falta de actividad física aumentan el riesgo.

#### Enfermedades mentales:

Aunque las enfermedades mentales afectan a ambos géneros, los hombres a menudo son menos propensos a buscar ayuda. La depresión y el estrés pueden tener consecuencias significativas en la salud.

#### La importancia de la concienciación

La prevención comienza con el conocimiento. Muchos problemas de salud masculina pueden prevenirse o detectarse tempranamente a través de una buena educación sobre hábitos de vida saludables y exámenes médicos regulares. Fomentar la conciencia sobre los riesgos y las formas de prevenir enfermedades es clave para que las personas puedan tomar decisiones informadas sobre su salud. Las **visitas periódicas al médico son esenciales** para monitorear la salud general y detectar posibles pro-

# La corona de Adviento



Se denomina corona de Adviento a un adorno hecho con ramas de abeto o pino,

con cuatro velas, que es colocada sobre una mesa durante el tiempo de Adviento.

Las cuatro velas suelen ser de los colores que se describen a continuación:

**Morado:** Representa el espíritu de la vigilia.

**Verde:** Representa la esperanza.

**Rosa:** Representa la alegría por la cercanía del nacimiento de Jesús.

**Blanco:** Es el color de la presencia luminosa de Dios.

El año litúrgico comienza con el Adviento. Se enciende una de las cuatro velas cada domingo de los cuatro que dura el Adviento, para indicar el camino que se recorre hasta la Navidad. El primer domingo de Adviento una, el segundo dos, y así sucesivamente. El orden de encendido es: morado, verde, rosa y blanco.

Además de ser un elemento decorativo, esta corona anuncia que la Navidad está cerca y debemos prepararnos.

Los cristianos, para prepararnos a la venida de nuestra LUZ y VIDA, la Natividad del Señor, aprovechamos esta "Corona de adviento" como medio para esperar a Cristo y rogarle infunda en nuestras almas su luz.

*De la Página de Javier, España. Enviado por Nimia H. Guanilo P., Lima, Perú*

**“Si por un instante Dios se olvidara de que soy una marioneta de trapo y me regalara un trozo de vida, posiblemente no diría todo lo que pienso, pero en definitiva pensaría todo lo que digo. Daría valor a las cosas, no por lo que valen, sino por lo que significan. Dormiría poco, soñaría más, entiendo que por cada minuto que cerramos los ojos, perdemos sesenta segundos de luz”.**

De esta forma comienza el poema “La Marioneta”, uno de los primeros bulos literarios atribuidos a Gabriel García Márquez en la era del internet. El texto se propagó en el año 2000 por correos electrónicos y cadenas de Power Point, presentándose como una especie de despedida que el escritor colombiano les dedicaba a sus amigos antes de morir. Consistía en el lamento en primera persona de un muñeco de trapo que les advierte a los lectores que disfruten su vida al máximo. La mentira trascendió porque en aquella época García Márquez se encontraba enfermo (le habían diagnosticado un linfoma en 1999) y estaba siendo tratado en un hospital de Los Ángeles. De modo que bajo la falsa firma de un novelista convaleciente, “La Marioneta” se propagó como un virus de computadora y llegó a ser traducida a múltiples idiomas. Fue tanta su difusión que el mismo García Márquez tuvo que desmentir la autoría del poema en una pequeña rueda de prensa. **“Quiero decirles que estoy vivo y que lo único que me podría matar es que digan que yo escribí algo tan cursi”**, dijo.

Su verdadero autor es en realidad el comediante y ventrílocuo mexicano Johnny Welch. Welch escribió “La Marioneta” para El Mofles, un muñeco con el que hacía presentaciones a lo largo del continente latinoamericano. Cuando se enteró que su texto había sido atribuido a García Márquez (y de las declaraciones que él hizo para aclarar el equívoco), quiso conocer al escritor colombiano. Esto lo logró unos meses después, a través de Ignacio Solares, director de Difusión Cultural de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). La reunión entre Welch y Gabo fue registrada en video.

**Oye, te propongo una cosa —bromeó García Márquez con el comediante durante el encuentro—: me parece tan bello como tú dices el poema que no digamos que es tuyo para que sigan creyendo que es mío.**

*Enviado al Grupo WhatsApp, por Mercedes Rivera Colombia), Sydney, Australia.*



## Charles Chaplin

Esta imagen tiene 100 años. Es de Charles Chaplin a los 26 años. Hoy cumpliría 126 años. Se dice que escribió este poema, "*As I began to love myself*", cuando tenía 70 años.



## Quando me amé de verdad

"Cuando me amé de verdad comprendí que en cualquier circunstancia, yo estaba en el lugar correcto, en la hora correcta, y en el momento exacto, y entonces, pude relajarme. Hoy sé que eso tiene un nombre...

### Autoestima

Quando me amé de verdad, pude percibir que mi angustia, y mi sufrimiento emocional, no es sino una señal de que voy contra mis propias verdades.

### Hoy sé que eso es... Autenticidad

Quando me amé de verdad, dejé de desear que mi vida fuera diferente, y comencé a aceptar todo lo que acontece, y que contribuye a mi crecimiento.

### Hoy sé que eso se llama... Madurez

Quando me amé de verdad, comencé a percibir que es ofensivo tratar de forzar alguna situación, o persona, sólo para realizar aquello que deseo, aun sabiendo que no es el momento, o la persona no está preparada, inclusive yo mismo.

Hoy sé que el nombre de eso es... Respeto

Quando me amé de verdad, comencé a librarme de todo lo que no fuese saludable: personas, situaciones y cualquier cosa que me empujara hacia abajo.

De inicio mi razón llamó a esa actitud egoísmo.

### Hoy sé que se llama... Amor Propio

Quando me amé de verdad, dejé de temer al tiempo libre y desistí de hacer grandes planes, abandoné los megaproyectos de futuro. Hoy hago lo que encuentro correcto, lo que me gusta, cuando quiero, y a mi propio ritmo.

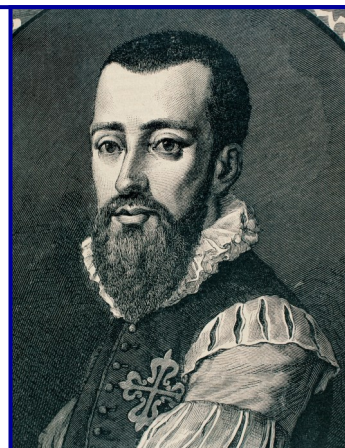
### Hoy sé que eso es... Simplicidad y Sencillez

Quando me amé de verdad, desistí de querer tener siempre la razón, y así erré menos veces.

Hoy descubrí que eso es... Humildad

## Garcilaso de la Vega

Garcilaso de la Vega (1501 - 1536) es uno de los más grandes representantes de la lírica del Siglo de Oro Español, época en que la poesía se renovó a través del ritmo y la estructura.



En estos versos se describe la belleza de una dama, para que así el lector recuerde la fugacidad de la vida, haciendo un llamado a disfrutar de los placeres de la juventud antes de que sea muy tarde.

## "Soneto XXIII"

*En tanto que de rosa y azucena  
se muestra la color en vuestro gesto,  
y que vuestro mirar ardiente, honesto,  
enciende el corazón y lo refrena;*

*y en tanto que el cabello, que en la vena  
del oro se escogió, con vuelo presto,  
por el hermoso cuello blanco, enhiesto,  
el viento mueve, esparce y desordena;*

*coged de vuestra alegre primavera  
el dulce fruto, antes que el tiempo airado  
cubra de nieve la hermosa cumbre.*

*Marchitará la rosa el viento helado,  
todo lo mudará la edad ligera,  
por no hacer mudanza en su costumbre.*

Quando me amé de verdad, desistí de quedarme reviviendo el pasado, y preocupándome por el futuro. Ahora, me mantengo en el presente, que es donde la vida acontece.

### Hoy vivo un día a la vez. Y eso se llama... Plenitud

Quando me amé de verdad, percibí que mi mente puede atormentarme y decepcionarme. Pero cuando la coloco al servicio de mi corazón, ella tiene una gran y valioso aliado.

### Todo eso es... Saber Vivir

No debemos tener miedo de cuestionarnos, de hecho hasta los planetas chocan, y del caos suelen nacer la mayoría de las estrellas...

Fuente: Internet