

Programa “Cuida el teu pes”

Ani de Hollanda
Hospital Clínic Barcelona



CLÍNIC Saludable



Hospital Clínic Barcelona

#1

- Hospital Público Universitario
- 3 Sedes: Villarroel, Plató, Maternitat
- 4500 treballadores



ANTECEDENTES DEL PROGRAMA "CUIDA EL TEU PES"

@55: INTERVENCIÓN NUTRICIONAL GRUPAL E INDIVIDUAL EN EL PROGRAMA DE SALUD CARDIOVASCULAR PARA PROFESIONALES SANITARIOS DE UN HOSPITAL DE TERCER NIVEL

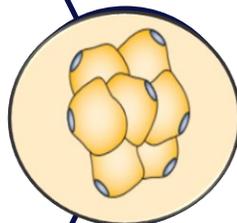
Nace de la necesidad de atender las necesidades de los trabajadores de la casa en relación a la obesidad

Plan estratégico "**Clínic Hospital Saludable**"

OBJETIVOS DEL PROGRAMA “CUIDA EL TEU PES”

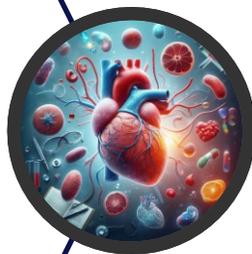
REDUCCIÓN DEL % DE GRASA CORPORAL

La masa grasa es el principal determinante de las consecuencias de la obesidad



CONTROL DE COMPLICACIONES ASOCIADAS AL SOBREPESO/OBESIDAD

Detección de las complicaciones y su tratamiento



MEJORA DEL BIENESTAR EMOCIONAL

Reducción del estigma de la obesidad, desculpabilización, búsqueda del mejor estado físico y mental



CRITERIOS DE INCLUSIÓN “CUIDA EL TEU PES”

- Trabajadores del hospital “en activo”
- Sobrepeso (IMC: 27 kg/m^2) asociado a complicaciones
- Obesidad G1-G3
- Deseo y compromiso de realizar el programa

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN “CUIDA EL TEU PES”

- Trabajadores que deseen y tengan indicaciones de cirugía bariátrica
- Imposibilidad de asistir a las visitas del programa

VIAS DE ACCESO AL PROGRAMA

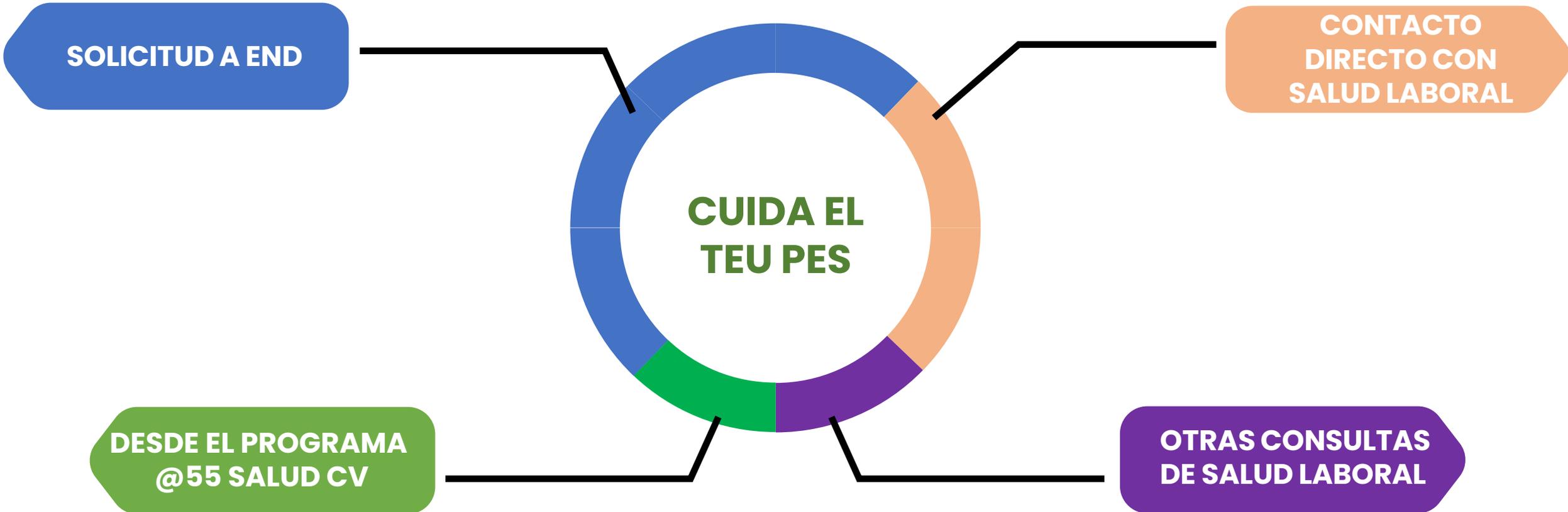
SOLICITUD A END

CONTACTO
DIRECTO CON
SALUD LABORAL

CUIDA EL
TEU PES

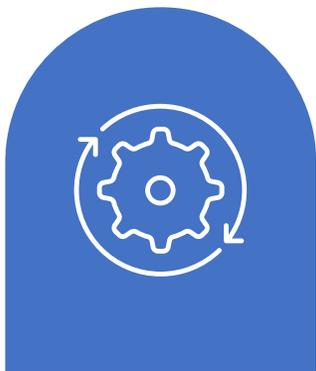
DESDE EL PROGRAMA
@55 SALUD CV

OTRAS CONSULTAS
DE SALUD LABORAL



Bases del abordaje de la obesidad

LOS 4 PRINCIPIOS DEL CAMBIO



CONDUCTUAL

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA



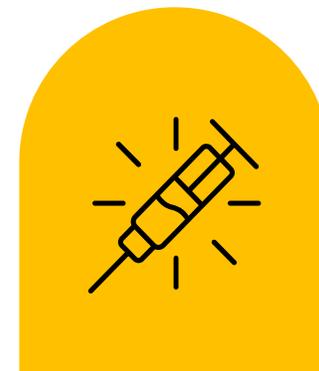
ALIMENTACIÓN

DIETA MEDITERRÁNEA



EJERCICIO

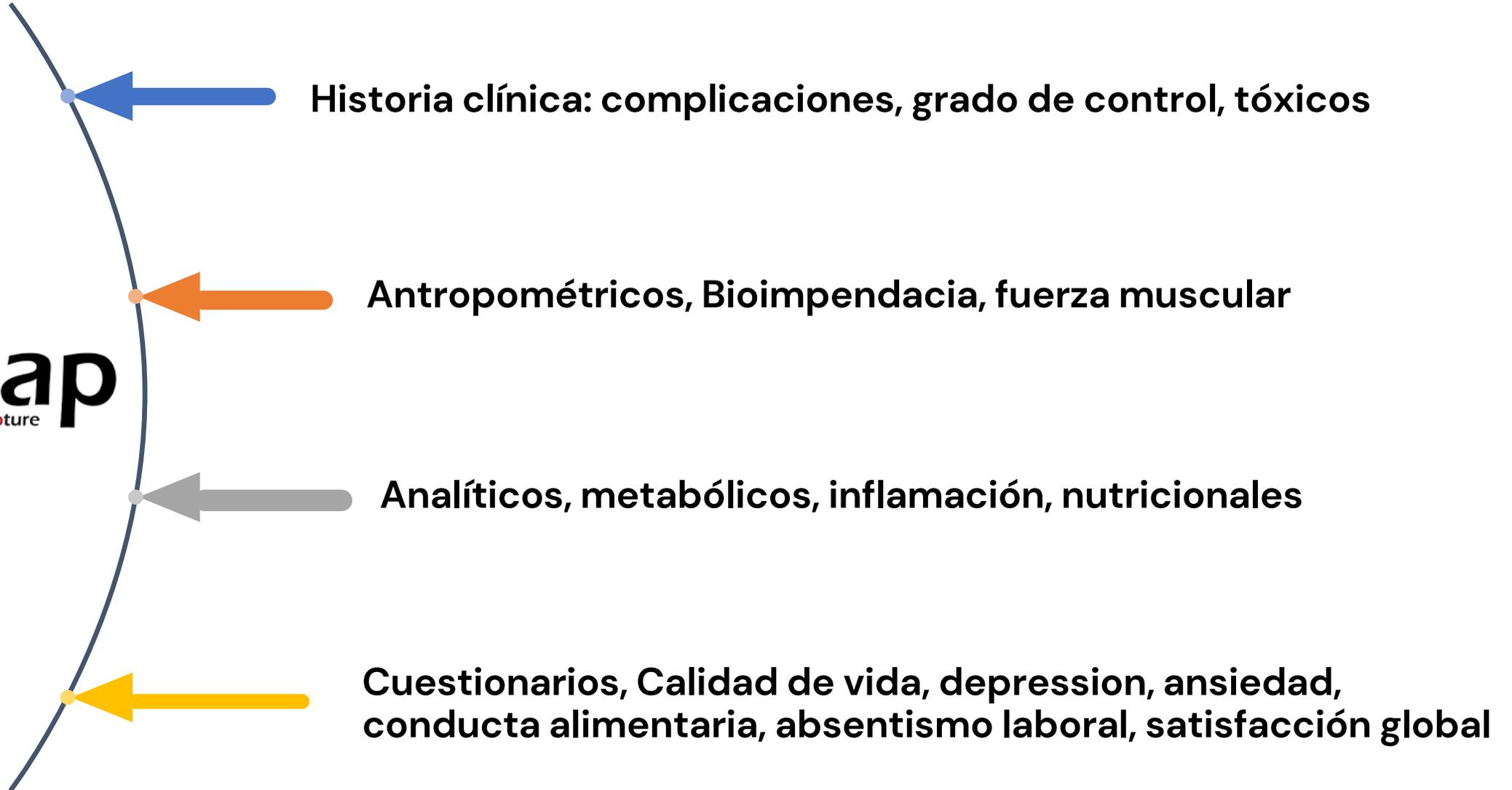
FUERZA Y CARDIOVASCULAR



MEDICACIÓN

arGLP1

RECOGIDA DE DATOS



DESAFÍOS DEL PROGRAMA “CUIDA EL TEU PES”



Mantenimiento del programa de forma permanente

Capacidad para atender a las necesidades a largo plazo



Marc Caballero
Dietista-Nutricionista



Mónica Domenech
Médico-Salud Laboral



Lucía Alonso
Dietista-Nutricionista



Gemma Salmeron
Enfermera, Lic en CAFE

Salud Laboral

Victoria Olivé
Sebastiana Quesada
Rocío Villar
Marta Tortajada

Dirección para las Personas

Pilar Varela

Endocrinología

Josep Vidal

Administrativa

Lisa García

Dirección del programa

Ana de Hollanda



Proyecto realizado gracias a una beca no condicionada

CLÍNICA Saludable

