LA REVISTA DEL CONSORCI HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARI DE VALÈNCIA

fent salut

Abril 2014 - nº. 88

El CSI Alaquàs inicia un programa para ayudar a perder peso a sus pacientes

La pérdida de peso ayuda a combatir enfermedades tales como hipertensión, osteoporosis, artritis o diabetes tipo 2

El centro de salud integral de Alaquàs puso en marcha un programa de prevención infantil del que se benefician 66 niños con sobrepeso

El **Centro de Salud Integral de Alaquàs** ha iniciado un programa de educación para la salud de sus pacientes centrado en perder peso que lleva por nombre **ACOS, Área Clínica contra la Obesidad y el Sobrepeso**. Según la coordinadora del centro, Francisca Coscollá, el objetivo es ayudar a los pacientes con diferentes patologías y sobrepeso a llevar una vida sana y aprender a comer puesto que de los resultados de este programa se conseguirá combatir y revertir enfermedades tales como hipertensión, osteoporosis, artritis, síndrome metabólico, diabetes tipo 2 o apnea del sueño, entre otras.

En las primeras semanas de esta iniciativa los pacientes han tenido que elaborar sus propios menús asesorados por el equipo de enfermería del centro, anotar todo lo que comen y el ejercicio y actividades diarias que realizan. “Perder peso no es cuestión de hacer dieta, sino de aprender a comer y de llevar una vida activa y saludable”, explica Coscollá. El programa está estructurado en una sesión semanal, la tarde de los jueves, en la que los pacientes acuden al centro para atender un taller sobre diferentes aspectos orientados a la disminución de peso.

Además, el programa se completa con una analítica de sangre, una medición de los niveles de presión arterial y el seguimiento del diámetro del perímetro abdominal. “Algunas pacientes han logrado disminuir entre 400 gramos y 2 kilos en una semana” señala Coscollá.

Los pacientes son seleccionados por el médico de familia siguiendo unos criterios de prioridad y los establecidos por la Organización Mundial de la Salud que marcan un índice de masa corporal igual o superior a 30 para obesidad y superior a 25 para sobrepeso.

Para conmemorar el día mundial del ejercicio físico, la última sesión ha consistido en una caminata de las pacientes acompañadas por la médico coordinadora del centro y una enfermera.

Un programa inmerso en la salud2.0

Las sesiones presenciales del programa ACOS se refuerzan de manera virtual con los pacientes a través de la página web del centro de salud. Para ello se ha creado un foro dentro de la web en el que los usuarios se registran y acceden a un espacio donde pueden plantear consultas de forma pública o privada.

Las dudas son respondidas por los profesionales del centro y el espacio permite compartir conocimientos y experiencias que contribuyen a que al mejor manejo y autocontrol de las enfermedades por parte de los usuarios.

Programa de prevención de obesidad infantil

El equipo de pediatras del CSI de Alaquàs puso en marcha hace cuatro meses el **programa de prevención y tratamiento de la obesidad en el niño** en coordinación con la Unidad del Riesgo Cardiovascular del servicio de Pediatría del Hospital General de Valencia, para el seguimiento de niños con sobrepeso y obesidad.

Un total de 66 niños y niñas con sobrepeso ya se han incorporado a este programa. A través del mismo se están realizando actividades preventivas para la población infantil y sus familias orientadas a llevar una alimentación variada y equilibrada, motivando a desarrollar un estilo de vida activo y detectando a aquellos niños con algún problema asociado que requieran de su remisión al especialista.

Muchos de los niños obesos lo serán de adultos con alto riesgo de problemas cardiovasculares, ortopédicos y psicosociales. Si a ello sumamos que en la infancia se consolidan los hábitos alimentarios y estilos de vida y que a partir de la adolescencia los cambios son muy difíciles, resulta imprescindible establecer patrones de alimentación desde edades tempranas para que el éxito sea mayor, indica la coordinadora del centro.

El CS Nou Moles pone en marcha su consulta de matronas

Aproximadamente 300 embarazadas se beneficiarán de esta nueva consulta en su propio centro de salud

El **Centro de Salud Nou Moles** amplía sus servicios con la nueva consulta de matronas que se ha puesto en marcha para poder atender de manera más cómoda a las embarazadas del centro en horario de mañana y tarde.

Además de las consultas programadas y a demanda para el seguimiento del embarazo, parto y puerperio, se realizan actividades de prevención y promoción para la salud. Hay programadas clases de preparación al parto, gimnasia para embarazadas y talleres de educación maternal que incluyen sesiones de lactancia materna individual y grupal.

Por otro lado, la nueva consulta de matronas ofrecerá asesoramiento preconcepcional, en materia de sexualidad y planificación familiar y realizará actividades para promoción de la salud como por ejemplo para la prevención del cáncer de cérvix.

Nou Moles tiene asignada una población de más de 37.000 habitantes y cuenta con 70 profesionales, a los que se añaden las dos matronas que a partir de hoy atienden a las madres y futuras madres de su área geográfica.

El CS Fuensanta imparte un programa de ejercicio físico y fomento del autocuidado de mayores

El conseller de Sanitat, Manuel Llombart visita las instalaciones del Centro para Mayores del Barrio de la Luz, con objeto de conocer el programa de educación para la salud para personas mayores que organizado por el Centro de Salud Fuensanta cumple ahora un año, con una excelente valoración y acogida por parte de los usuarios.

Edita: CHGU Depósito legal: V-3066-2005
Dirección Gerencia del Consorcio:
Av. Tres cruces, 2 46014 - VALENCIA
tel: 9619 72000 - fax: 9619 72092
e-mail: chguv@gva.es
web: chguv.san.gva.es