



¿Qué es el programa de HEALTHY HEARTS?

HEALTHY HEARTS (CORAZONES SANOS) es un programa multidisciplinario que está diseñado para prevenir y dar tratamiento a la obesidad infantil y enfermedades afines, tales como diabetes, enfermedades del corazón (cardiopatía) y presión arterial alta (hipertensión). El personal de HEALTHY HEARTS ofrece apoyo familiar individualizado y culturalmente sensible, y programas comunitarios diseñados para fomentar cambios saludables en el estilo de vida.

Los pacientes remitidos a HEALTHY HEARTS reciben atención y consejería a lo largo de seis consultas, con aproximadamente dos a cuatro semanas entre una y otra, y consultas de seguimiento a los 3 y 6 meses después de finalizar el programa.

Cada consulta dura una hora. Durante la consulta, el niño y el padre, madre o tutor se reunirán con un médico, así como con uno de los especialistas del equipo: un dietista, un especialista en ejercicio o un psicólogo. El equipo también trabaja estrechamente con especialistas en endocrinología, nefrología y gastroenterología para proporcionar coordinación del manejo médico de enfermedades relacionadas con la obesidad, tales como la diabetes, la hipertensión y la esteatosis hepática.

¿Quién reúne las condiciones para participar en el programa de HEALTHY HEARTS?

El programa está abierto a niños y jóvenes de entre 2 y 18 años de edad que son obesos o tienen sobrepeso. Los niños y jóvenes de peso normal pero que tienen factores de riesgo familiares de hiperlipidemia, hipertensión o diabetes, también reúnen las condiciones para participar.

Los pacientes se consideran médicamente obesos cuando su índice de masa corporal, conocido comúnmente en inglés como BMI, es mayor al 95% del de las personas en su mismo grupo de edad. Los niños que se encuentran entre el percentil 85 y 94 del BMI para su edad, se consideran a tener sobrepeso.

¿Quién forma parte del equipo clínico de HEALTHY HEARTS?

Lydia Tinajero-Deck, MD
Pediatra, Codirectora

June Tester, MD
Pediatra, Codirectora

Michele Mietus-Snyder, MD
Asesora en materia de lípidos

Cory Nyamora, PsyD
Psicólogo

Afroz Subedar, MS, RD, CDE
Dietista certificada

Tess Barbieri, MS
Fisióloga del ejercicio

Marian Roan, M.P.H., R.D.
Dietista certificada

¿Qué sucede durante las ocho consultas en el consultorio?

Consulta 1: Evaluación y valoración inicial

Un profesional de atención médica crea una relación con el paciente y la familia. La consulta incluye un examen físico completo y establece metas para el programa.

Consulta 2: Nutrición

Un dietista certificado dialoga sobre opciones alimenticias sanas, incluyendo las opciones de alimentos actuales, y ofrece un plan de nutrición individualizado.

Consulta 3: Actividad física

Un especialista en ejercicio dialoga sobre los hábitos de una vida activa y ofrece recetas de ejercicio.

Consulta 4: Sentimientos y familias

Un especialista en salud mental dialoga sobre la imagen corporal propia y la autoestima, así como sobre la crianza de los hijos, dinámicas familiares y asuntos culturales.

Consulta 5: Estilo de vida sano

Las familias dialogan con el dietista o el especialista en ejercicio sobre su progreso en el automanejo de sus metas o sobre cómo modificarlas según se requiera.

Consulta 6: Consulta sumaria

El equipo y la familia evalúan sus logros y el progreso hacia sus metas, y elaboran un plan para dar continuidad a sus hábitos alimenticios sanos y a sus hábitos para una vida activa.

Consultas 7 y 8: Seguimiento

Realizadas a los tres y seis meses para evaluar los cambios en su estilo de vida sano.

Se podrían programar consultas de seguimiento adicionales para los pacientes, dependiendo de su progreso, el seguro o las autorizaciones y el compromiso para con el programa.

¿Cómo puede mi hijo tener acceso a HEALTHY HEARTS?

Para poder programar una cita para su hijo en HEALTHY HEARTS, se requiere una remisión de su pediatra junto con algunos datos y análisis de laboratorio recientes. Su pediatra tal vez tenga algunos resultados de análisis de laboratorio recientes en su expediente, de modo que podría no ser necesario que a su hijo se le hagan nuevos análisis de laboratorio antes de iniciar su participación en el programa de HEALTHY HEARTS.

¿Qué seguros se aceptan en el programa HEALTHY HEARTS?

HEALTHY HEARTS es parte del Pediatric Cardiology Medical Group (Grupo Médico de Cardiología Pediátrica) - East Bay, Inc, que participa en MediCal, CCS, varios planes administrados por MediCal y la mayoría de los planes de seguro comerciales y grupos médicos. Algunas veces se requiere una autorización antes de que puedan administrarse los servicios, y colaboraremos con usted y el pediatra de su hijo para obtener la autorización necesaria.

¿Dónde se ofrece el programa de HEALTHY HEARTS?

HEALTHY HEARTS está disponible en:

Oakland: (510) 428-3380

Fairfield: (707) 863-8190

Larkspur: (866) 854-0550

Walnut Creek: (925) 295-1700

www.pediheartcho.org