

ARTE DE CUIDARTE

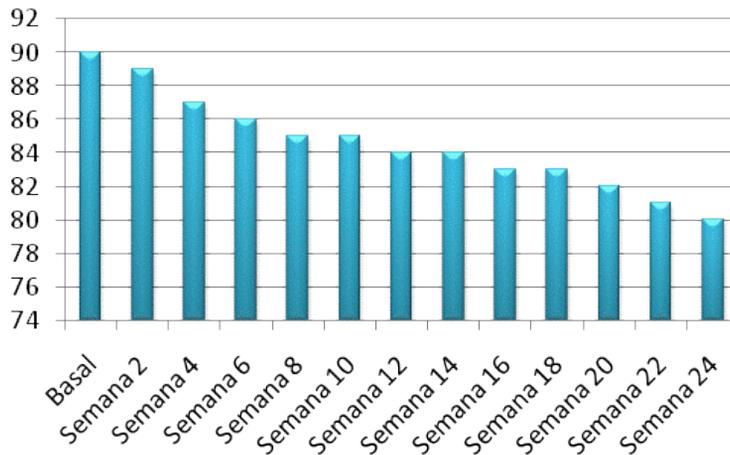
INDICADORES CLAVE DE SALUD

Nutrióloga Maite Muñoz y Dr. Jorge Luis Poo.
Comunicación, Educación y Estrategia en Salud (CEES)
Jardines en la Montaña, Ciudad de México



SEGUNDO BOLETIN INFORMATIVO

Peso corporal en kilos



¿Qué son los “Indicadores Clave de Salud”?

Los “**Indicadores Clave de Salud**” (en adelante abreviados como **ICLASA**) son un grupo de 15 parámetros que permiten medir la evolución y el desempeño de tu programa **NARCISO**.

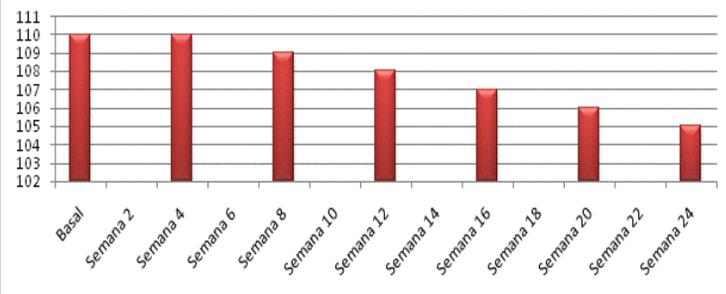
Los **ICLASA** actúan como un Tablero de Control que te ayudará a conocer cómo vas durante tu programa de cambio de hábitos. El tablero es alimentado por ti mismo, pero con la ventaja de que en su análisis se involucran profesionales de salud, médicos y nutriólogos, comprometidos con tu bienestar a largo plazo.

¿Cómo está integrado ICLASA?

Incluye un total de 15 parámetros relacionados con tu salud, en las siguientes categorías:

- Composición corporal
 - Peso, Estatura, Masa Corporal
 - Circunferencia de cintura, Grasa corporal
- Midiendo apego a ejercicio
 - Minutos/día, minutos/semana
- Valoración bioquímica
 - Glucosa y colesterol

Circunferencia de cintura en centímetros



Entonces, ¿Cómo utilizo mis ICLASA ?

Tus indicadores serán medidos durante toda la duración del programa **NARCISO** con 2 enfoques:

Enfoque 1: Datos que incluye el paciente

- Peso, estatura, apego a la dieta
- Ejercicio, días y minutos por día
- El juicio de apego a la dieta es individual y se busca veracidad al auto-calificarnos.

Enfoque 2: Datos que incluye el médico o nutriólogo

- Índice de masa corporal. Se calcula automáticamente
- Circunferencia de cintura, porcentaje y kilos de grasa

Qué significa la evaluación del “Estado Situacional”

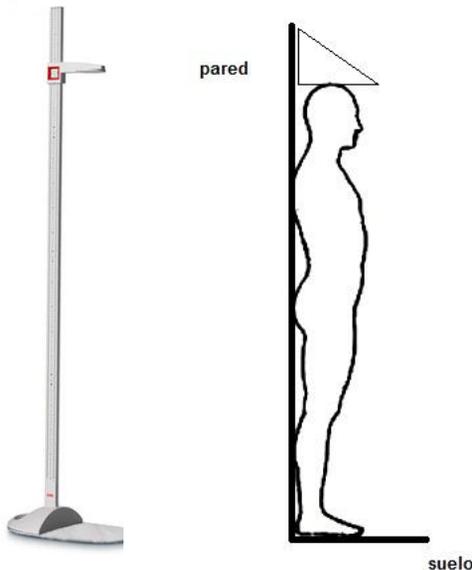
Para cada parámetro o indicador, la nutrióloga o el médico emitirán un juicio de acuerdo a las siguientes opciones:

- No aplica
- Bajo control
- Inmodificable (por ejemplo la estatura)
- Por mejorar

Por ejemplo, si tu peso es demasiado elevado, el juicio será “por mejorar”. Al terminar el programa de 24 semanas se agrega la opción:

- Mejorado

Con estas sencillas categorías se busca que la visualización del reto a seguir o bien el beneficio alcanzado durante el programa sea sencillo y práctico.



¿Cómo me peso bien?

Idealmente deben seguirse las siguientes recomendaciones:

- Ropa ligera
- Descalzo
- Por la mañana
- Vejiga vacía

Cómo me mido bien ?

Idealmente siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Descalzo
- Estadímetro de pared o cinta métrica con escuadra
- Talones juntos y pegados a la pared
- Espalda derecha y erguido
- No recargar la cabeza en la pared

¿Cuáles son los parámetros bioquímicos?

Durante el programa **NARCISO** solo se utilizarán los siguientes parámetros:

- Glucosa
- Triglicéridos
- Colesterol total
- Colesterol LDL (“colesterol malo”)
- Colesterol HDL (“colesterol bueno”)

Se escogieron estos parámetros porque son los mundialmente reconocidos como de riesgo cardiovascular, es decir capaces de obstruir arterias fundamentales del corazón o del cerebro.

¿Porqué funcionará el tablero de Indicadores de Salud?

Porque existirá al menos 2 contrapartes actuando, **el paciente interesado** y deseoso de alcanzar las metas del programa y por el otro lado **los profesionales de la salud dedicados** proponiendo ajustes y cambios y midiendo el desempeño a través del tiempo.

