

ARTE DE CUIDARTE

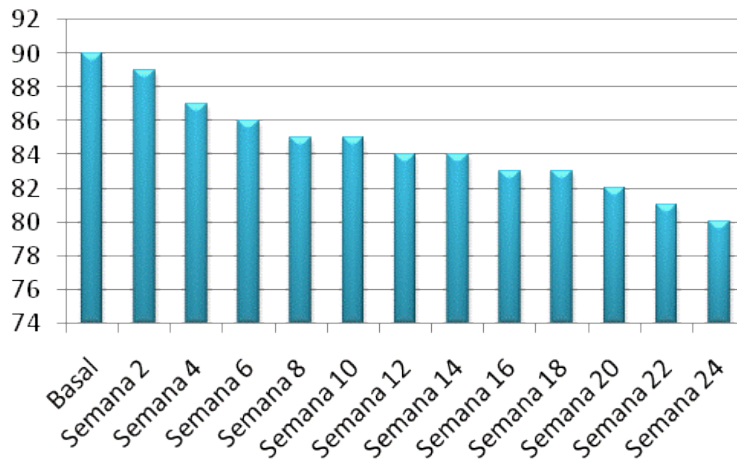
INDICADORES CLAVE DE SALUD

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**.

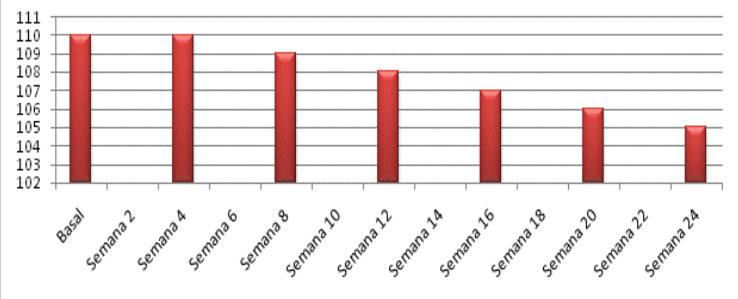
Los **ICLASA** actúan como un Tablero de Control que te ayudará a conocer cómo vas durante tu programa de cambio de hábitos. El tablero es alimentado por ti mismo, pero con la ventaja de que en su análisis se involucran profesionales de a salud, médicos y nutriólogos, comprometidos con tu bienestar a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

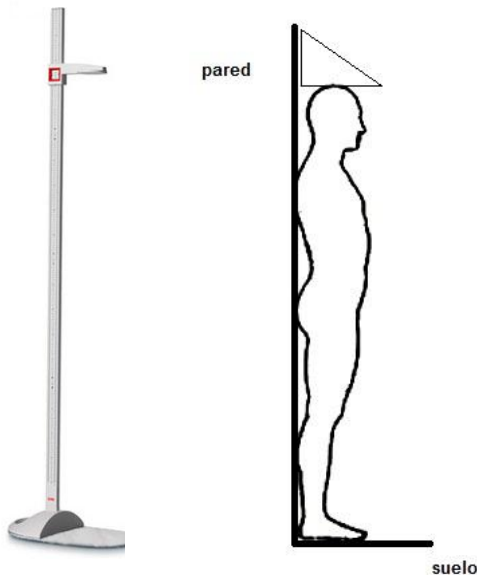
Para cada parámetro o indicador, la nutrióloga o el médico emitirán un juicio de acuerdo a las siguientes opciones:

- 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.

