

Componente de actividad física de HealthWorks

En el programa HealthWorks! se ofrecen clases de ejercicio en grupo divertidas y no competitivas. Las clases hacen énfasis en mejorar el estado físico, el movimiento y el desarrollo de habilidades. Cada sesión de actividad de 1 hora de duración, diseñada y guiada por nuestro personal de ejercicio físico, puede incluir:

- Ejercicio cardiovascular
- Ejercicio para aumentar la fuerza
- Flexibilidad
- Juegos activos

Las instalaciones para ejercicio físico de HealthWorks!, ubicada cerca del hospital principal, cuenta con equipo de última generación diseñado para satisfacer las necesidades de los participantes en el programa. Las máquinas para ejercicio cardiovascular y para aumentar la fuerza, combinadas con ejercicio en grupo y juegos activos, ofrecen la variedad necesaria para mantener interesados y divertidos a niños y adolescentes. Las clases se dividen en grupos por edad, y las sesiones se ofrecen todas las tardes de lunes a viernes.

Las clases de ejercicio en grupo para niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad también están disponibles en la comunidad a través del programa **Fun2BFit**. **Fun2BFit** se ofrece en varias localidades de YMCA en el área de Gran Cincinnati. HealthWorks se asoció con esas localidades de YMCA para ofrecer clases de ejercicio en grupo similares a las que ofrece el programa HealthWorks!.



Contáctenos

Llame a HealthWorks! al 513-636-4305 para obtener más información, para hacer una cita u obtener una referencia.

Localidades YMCA:

- Condado Hamilton
 - Richard E. Lindner Family YMCA, 513-731-0115
 - Gamble Nippert, 513-661-1105 (lado Oeste)
 - Clippard, 513-923-4466 (Colerain)
- Condado Butler
 - Atrium, 513-217-5501 (Franklin)
 - East Butler County YMCA, 513-892-9622
 - Fitton Family YMCA, 513-868-9622
 - Fairfield, 513-829-3091
- Condado Clermont
 - Clermont Family YMCA, 513-536-3251
- Región norte de Kentucky
 - Limestone Family YMCA, 606-564-6772
 - RC Durr, 859-534-5700 (Burlington)

No es necesario que las familias participen en YMCA para que su hijo/a se inscriba en el Programa Fun2BFit. Se debe presentar una referencia de un proveedor médico declarando que el niño/a o adolescente tiene sobrepeso (IMC en percentil 85 o más para la edad y sexo). Para obtener información sobre el costo y los horarios de las clases y las edades, comuníquese con la localidad de YMCA asociada.



The Center for Better Health and Nutrition
at the Heart Institute (Centro para Mejor
Salud y Nutrición del Instituto del Corazón)



Cincinnati Children's Hospital Medical Center
MLC 5016
3333 Burnet Avenue
Cincinnati, OH 45229-3039





Podemos ayudar

The Center for Better Health and Nutrition at the Heart Institute (CBHN, Centro para Mejor Salud y Nutrición en el Instituto del Corazón) es el programa de prevención de la obesidad del Heart Institute en Cincinnati Children's Hospital Medical Center. Nuestra misión es atender las inquietudes de salud de jóvenes y adolescentes con sobrepeso y obesidad a través de un tratamiento integral orientado a la familia.

Tenemos el compromiso de desarrollar programas para la comunidad con el objetivo de revertir la tendencia del creciente problema de salud pública que es la obesidad y las complicaciones de salud relacionadas. También participamos activamente en la investigación para ayudar al desarrollo de la ciencia de la prevención y el tratamiento de la obesidad en niños y adolescentes.

Nuestro enfoque

Nuestro enfoque para tratar la obesidad es único. Reunimos a expertos de una amplia gama de especialidades, que incluyen:

- Medicina
 - Pediatría general
 - Endocrinología
 - Cardiología
 - Pulmonar
 - Gastroenterología
 - Medicina adolescente
- Nutrición
- Fisiología del ejercicio
- Enfermería
- Psicología
- Trabajo Social

Qué esperar

CBHN brinda servicios a jóvenes y adolescentes de todas las edades con sobrepeso y obesidad con un índice de masa corporal (IMC) en el percentil 85 o más. El IMC se usa para determinar si su hijo/a tiene un peso saludable para la edad y altura. En la primera visita clínica a CBHN, un proveedor médico buscará las causas subyacentes del aumento de peso y analizará los problemas de salud relacionados que pueda haber. Las familias también se reunirán con un dietista y fisiólogo del ejercicio en esta visita para comenzar a desarrollar un plan individualizado para mejorar los hábitos alimenticios y aumentar la actividad física. El objetivo es ayudar a los niños y adolescentes que participan a lograr un peso más sano, mejorar su estado físico y mejorar otras inquietudes sobre la salud relacionadas con la obesidad.

Las familias también pueden reunirse con nuestro psicólogo para tratar inquietudes sobre salud mental. Además, el psicólogo puede trabajar con las familias para ayudarlas a mantener la motivación y a establecer metas para hacer cambios en el estilo de vida. Nuestro trabajador social también está disponible para apoyar a las familias y vincularlas con los recursos que pueden ayudarlas a alcanzar lo que necesitan. Se puede programar una reunión con un psicólogo o trabajador social a pedido de la familia o por recomendación de un proveedor de atención de la salud de CBHN. Estos servicios adicionales aseguran que las familias puedan tener acceso a atención para sus necesidades físicas, de salud mental y sociales.

Después de la visita médica inicial, las familias pueden participar en HealthWorks!, el programa de manejo del

peso de CBHN para niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad y sus familias. El programa HealthWorks! brinda la atención de seguimiento y el apoyo necesarios para que las familias alcancen las metas de nutrición y actividad.

Localidades

- Campus principal del hospital Cincinnati Children's
- Localidades satélite de CCHMC
 - Eastgate
 - Municipalidad de Green
 - Liberty
 - Mason
 - Maysville
 - Región norte de Kentucky
 - Washington Courthouse

*Las clínicas dentro de la escuela se llevan a cabo en algunas escuelas públicas de Cincinnati y todas las escuelas de la Municipalidad de Norwood. Llame al 513-636-4305 para obtener más información.

Cómo empezar

Las referencias para CBHN las puede hacer el proveedor primario de atención médica o un miembro de la familia si un niño o adolescente cumple una o más de las siguientes condiciones:

- IMC en el percentil 85 o más
- Aumento rápido de peso
- Inquietudes sobre la salud relacionadas con sobrepeso u obesidad

Los proveedores médicos que hacen la referencia pueden obtener una evaluación de laboratorio en ayunas para problemas de salud relacionados con obesidad, o esto se puede hacer como parte de la

visita médica inicial de CBHN. Si las pruebas de laboratorio se obtienen antes de esta visita, recomendamos que se hagan las siguientes pruebas después de un ayuno de 12 horas:

- Enzimas hepáticas (AST, ALT, GGT)
- Perfil de lípidos (colesterol total, colesterol LDL, colesterol HDL y triglicéridos)
- Insulina, glucosa, hemoglobinaA1C
- Prueba de tiroides (TSH)
- Vitamina D

Si están disponibles, también es bueno que se envíen las curvas de crecimiento del niño o adolescente a CBHN antes de la primera visita.

HealthWorks! Componente de nutrición

Dietistas registrados brindan asesoramiento nutricional individual y sesiones educativas de nutrición en grupo para ayudar a cada niño o adolescente a mejorar sus hábitos

de alimentación. Nuestros dietistas ayudan a las familias a establecer metas realistas, paso a paso, para desarrollar hábitos de alimentación saludables, seleccionar un plan de alimentación que se adapte a su estilo de vida y tenga en cuenta los gustos de su hijo/a. Los padres y otras personas a cargo de los niños y adolescentes tienen un rol clave al brindarles el apoyo y la motivación necesarios para que su hijo/a coma mejor, mejore su salud y logre un peso más saludable.

En las sesiones de educación en grupo, los padres y personas a cargo de niños y adolescentes y sus hijos participan en actividades prácticas sobre nutrición, que incluyen:

- Planificación de menús
- Preparar una lista de compras
- Modificación de recetas para hacerlas más saludables
- Cocinar
- Degustaciones de comidas



El objetivo de estas clases planificar y preparar comidas saludables y bocadillos con una amplia gama de recetas de bajo presupuesto. Las familias aprenden además sobre porciones y sobre cómo hacer elecciones saludables a la hora de comer fuera de casa.