



Consultor de
Salud Familiar

Programa
Consultor de
SALUD
Familiar

Por una vida más sana y de mejor calidad

PROGRAMA CONSULTOR EN SALUD FAMILIAR

SOBRE NOSOTROS

Consultoría de Salud Familiar (en adelante CSF) es un programa de intervención, que tiene por objetivo brindar el conocimiento teórico-práctico y las herramientas para mejorar el estilo de vida pensando en el bienestar de las personas.

El programa CSF brinda soluciones prácticas y sencillas para mejorar la calidad de vida de los pacientes tomando en cuenta la visión actual de salud.

CSF es organizado por la Agencia Internacional para la Educación – Servicio Educativo Hogar y Salud (SEHS). Está presente en más de 100 países siendo un organismo de servicio generador de programas que promueve el desarrollo armónico del hombre en sus diferentes facetas: físico, mental, espiritual y social.

JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió el estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales, el cual, tiene repercusión en la salud tanto física como psíquica”.

Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, ambientes de trabajo armónicos, actividades de socialización, mantención de la autoestima alta, etc.

Un estilo de vida inadecuado es causa de numerosas patologías, principalmente Enfermedades Crónicas No Trasmisibles (ECNTs), de las cuales, destacan las Enfermedades Cardiovasculares (ECV), el Cáncer, las Enfermedades Respiratorias Crónicas y la Diabetes.

En Chile, al igual que en la mayoría del mundo, las ECNTs son la principal causa de muerte. Las ECV y los tumores malignos dan cuenta de más de la mitad de las muertes con 27.1% y 25.8% respectivamente en el año 2011, por lo que la detección precoz y el tratamiento oportuno de estas patologías es prioritario.

Según la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017, en Chile un 86,7% de la población es sedentaria, un 74,2% de la población presenta una malnutrición por exceso, y sólo un 15% consume al menos 5 porciones de frutas y verduras; por lo tanto nuestro país se encuentra en una situación de alta prevalencia de factores de riesgo para enfermedades no transmisibles y muestra bajos indicadores relacionados con factores protectores.

“Satanás se haya constantemente alerta para colocar por completo bajo su dominio a la raza humana. Se regocija en ver como la familia humana se hunde cada vez más en el sufrimiento y la miseria. Sabe que las personas que tienen malos hábitos y cuerpos malsanos no pueden servir a Dios con tanto fervor, perseverancia y pureza como si estuviesen sanos. La forma más poderosa en que él hace presa del hombre es el apetito, el cual trata de estimular de toda manera posible”.- *La temperancia* pág.13-14.

"El estudio no es la causa principal del quebrantamiento de las facultades mentales. La causa principal es la alimentación impropia, las comidas irregulares, la falta de ejercicio físico y otras violaciones negligentes de las leyes de la salud. Cuando hagamos todo cuanto podamos para conservar la salud, entonces podremos pedir con fe a Dios que bendiga nuestros esfuerzos".- *CM 284, 285 (ed. PP); 229 (ed. ACES) (1913)*.

MISIÓN

Somos una organización que busca prevenir enfermedades y mejorar la salud de las personas a través de orientaciones, asesorías personalizadas y comunitarias, además de la generación y difusión de programas y materiales especializados sobre hábitos y estilos de vida saludable.

VISIÓN

A mediano plazo, proyectar el liderazgo de nuestra organización, destacada y reconocida en los sectores público y privado de la región del Bío-Bío por nuestro compromiso en la prevención de enfermedades y difusión de herramientas que produzcan cambios significativos en hábitos y estilos de vida.

OBJETIVOS

- Llevar calidad de vida a través del uso correcto de los ocho remedios naturales.
- Alcanzar un grupo de personas que difícilmente serían alcanzados de otra manera.
- Permitir que los profesionales de la salud realicen un ministerio a través de su profesión.

“La obra de la salud, cuando se la lleva a cabo debidamente, constituye una cuña de entrada que abre el camino para que otras verdades lleguen al corazón.”-
Consejo sobre la salud e instrucciones para los obreros médicos misioneros, cap. “Una buena obra hecha difícil”

METODOLOGÍA

El programa CSF se desarrolla en dos etapas:

1. Evaluación Inicial
2. Seguimiento

1. EVALUACIÓN INICIAL

Es el proceso fundamental para conocer la situación de salud actual de las personas. La evaluación es realizada por profesionales del área de la salud, especializados en estilo de vida y autocuidado. La evaluación inicial es gratuita y tiene un promedio de duración de 60 minutos con el fin de llevar al paciente a un estado de consciencia superior, la reflexión, el análisis y la actitud hacia los cambios conceptuales y prácticas importantes en su estilo de vida. Esta fase se divide en tres y los datos se registran en una ficha diseñada para el programa.

La evaluación inicial es sin costo siempre y cuando se realice en la Clínica Adventista Los Ángeles, si el paciente desea la evaluación en su domicilio se efectuara un cobro de \$5.000 asociado a transporte y material utilizado, si el paciente accede a uno de los programas (SILVER, GOLDEN o PLATINIUM) no se realizara el cobro.

La **primera fase** es una anamnesis con el paciente donde se incluyen:

- Datos personales
- Diagnósticos médicos de patologías ya existentes
- Signos o síntomas relatados
- Antecedentes familiares
- Estudio del estilo de vida en sus cuatro ámbitos (Régimen alimenticio, hábitos en general, aspecto emocional y aspecto espiritual).

La **segunda fase** consta de un examen biométrico donde se realizan mediciones de:

- Presión Arterial
- Nivel de Azúcar en Sangre
- Nivel de Oxígeno en Sangre
- Frecuencia Cardíaca
- Perímetro de Cintura
- Índice de Masa Corporal
- Porcentaje de Grasa Corporal
- Nivel de Grasa Visceral
- Porcentaje de Masa Muscular
- Edad Corporal

En la **tercera fase** se realiza el análisis de los datos de anamnesis y examen biométrico, y se evalúan los puntos críticos del estilo de vida que representan mayor factor de riesgo para enfermedades principalmente Crónicas No Transmisibles. Se identifica y se clasifica el estado de salud.

Una vez que se detectan los puntos críticos, se entregan recomendaciones prácticas y sencillas para mejorar el estilo de vida, de acuerdo al contexto, necesidades y anhelos del paciente.

NOTA: *Tanto el programa de consultoría, como las evaluaciones y las directrices proporcionadas, no exime ni reemplaza la consulta e indicaciones de los profesionales de la medicina, sino que la coadyuva.*

2. SEGUIMIENTO

El paciente interesado en realizar este cambio puede elegir entre cuatro programas, el primer programa es un plan general totalmente gratuito con un mes de seguimiento. Los otros tres programas son especializados y tienen un costo, donde se le entregan pautas de tratamiento y propuestas de cambio de hábitos, recibiendo educación a través de herramientas para dirigir y motivar el cambio de estilo de vida.

Programas:

a) PLAN GENERAL

Programa de 1 meses de seguimiento que incluye:

- Consultoría individual.
- Guía 8 remedios naturales.

Este programa no tiene costo.

b) PROGRAMA SILVER

Programa de 2 meses de seguimiento que incluye:

- Consultoría individual.
- Consejos culinarios saludables.
- Grupo de apoyo (WhatsApp).
- 50% de las guías médicas.
- 2 visitas calificadas.

Costo: \$159.000

c) PROGRAMA GOLDEN

Programa de 4 meses de seguimiento que incluye:

- Consultoría individual.
- Consejos culinarios saludables.
- Grupo de apoyo (WhatsApp).
- 75% de las guías médicas.
- 4 visitas calificadas.
- 1 visita práctica.
- Tutorial “inducción al deporte”.

Costo: \$242.000

d) PROGRAMA PLATINIUM

Programa de 6 meses de seguimiento que incluye:

- Consultoría individual.
- Consejos culinarios saludables.
- Grupo de apoyo (WhatsApp).
- 100% de las guías médicas.
- 6 visitas calificadas.
- 2 visita práctica.
- Tutorial “Inducción al Deporte”.
- Tutorial “Ejercicios con Banda Elástica”.
- Banda elástica.
- Bono una persona extra.

Costo: \$380.000

Guías médicas:



BENEFICIOS DEL PROGRAMA CSF

- Control del peso.
- Prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles.
- Disminución del estrés.
- Aumento de la expectativa de vida.
- Adopción de hábitos saludables (descanso apropiado, ejercicio físico, consumo regular de agua pura, ingesta de alimentos en horas establecidas, etc.)
- Aprender a cocinar alimentos de forma saludable.

EQUIPO DE TRABAJO

El programa CSF cuenta con profesionales comprometidos y de alta calidad humana con formación en las siguientes áreas: Enfermería, Nutrición y Dietética, Kinesiología, Fonoaudiología, Magísteres en Salud Pública con Mención Promoción de Estilos de Vida Saludable y Autocuidado.