



# LIFEstyle Medicine

{Lifestyles Influencing Fitness and Eating}



Clinical Nutrition Services

17127 E 16th Ave, B270 | Aurora, CO 80015 | 720-777-2691



Children's Hospital

# Qué es lo que puede esperar en el Programa Lifestyle Medicine

{Lifestyles Influencing Fitness and Eating} {Estilos de vida influyen en el ejercicio y la alimentación}



El Programa Lifestyle Medicine es un enfoque en equipo. Todos los miembros de nuestro personal ayudarán a su hijo/a a estar más saludable enseñándole nuevos hábitos y cómo hacer buenas elecciones. Son personas con quien pueden encontrarse en distintos momentos.

• **Un proveedor médico** (médico, enfermera médica profesional o asistente de medicina) para hablar sobre sus problemas de salud. La siguiente es una lista de los proveedores médicos en nuestro programa Lifestyle:

Matthew Haemer, MD  
Kim Gracey, PA

Renee Porter, PNP  
Rob Kramer, MD

Darcy Thompson, MD  
Carrie Connell, PNP

• **Un nutricionista** para brindar una guía sobre conductas de alimentación. La siguiente es una lista de los nutricionistas del Programa Lifestyle:

Helen Seagle, RD  
Deidra Barlow, RD

Jessica Youngberg, RD  
Marilyn Day, RD

Jessica Hildebrandt, RD

• **Un especialista en actividades** para ayudar a su hijo/a a encontrar sus fortalezas en las actividades. Contamos con un fisiólogo en ejercicio: Michael Witten, MS, CSCS

• **Una enfermera clínica:** Lori Walton, RN 720-777-4258

• **Un psicólogo** para niños, para ayudar con el control del peso y las conductas de alimentación: Richard Boles, PhD

## Qué es lo que ofrece Programa

A continuación encontrará una lista con diversas opciones sobre la forma en que el Programa puede ayudar a su familia a satisfacer las necesidades de su hijo/a: **¿Visitas?:**

1. **Orientación del Programa Lifestyle Medicine:** brinda una descripción de nuestro programa y cómo trabajamos. Se encuentra en nuestro campus principal (Aurora) y es para todas las familias en el área metropolitana de Denver. Es gratuito y se ofrece en distintos días y horarios.
2. **Evaluación médica:** visitas individuales a la clínica con un proveedor médico. Evaluación y examen de los efectos del aumento de peso en la salud.
3. **Visitas de seguimiento:** cada familia creará un plan único para todos sus miembros. Consulte a continuación para conocer las opciones.

**Visitas individuales o grupales al nutricionista** Las visitas al nutricionista le ayudarán a elegir y alcanzar los objetivos personales de salud de su hijo/a. Dichas visitas pueden ser grupales o individuales.

**Peso y bienestar de la familia** Generalmente, dentro de un plazo de 2 meses a partir de su primera visita, podría esperar tener que asistir a 4 semanas de clases (un mes, semanalmente, de 4:30 a 5:30 PM). Un psicólogo y un nutricionista conducen esta clase durante una hora, cada semana, durante 4 semanas. Aquí aprenderá cómo ayudar a su hijo/a o familia a adquirir hábitos más saludables.

**Ejercicio grupal** Mientras los padres asisten al grupo, el niño o la niña que sea paciente asistirá a ejercitación grupal. Su hijo/a también puede asistir hasta 4 veces por semana a sesiones guiadas GRATUITAS con nuestro especialista en actividades.

**Programa ShapeDown** Esta es una serie de 10 semanas para un niño o niña y sus padres. Un nutricionista y un trabajador social le mostrarán cómo hacer elecciones saludables. Pregunte a algún miembro de nuestro personal si esto es apto para usted. Este programa tiene lugar los sábados a la mañana. Es administrado por Marilyn Day, RD.

**Visitas de seguimiento en la clínica** Cada 1 a 3 meses, aproximadamente, tendrá visitas de seguimiento privadas que durarán de 1 a 2 horas. Es posible que su familia se le ofrezcan visitas grupales durante 4 semanas seguidas. Traigan sus gráficos de objetivos completos, sus diarios de alimentos y sus preguntas a todas las citas.

**Visitas para una especialidad submédica** Algunos pacientes que han sido evaluados mediante la visita médica (visita 1 o 2) serán luego atendidos por un especialista, para discutir sobre temas en particular relacionados con el peso. Sólo algunos de los pacientes que se encuentran en el programa necesitarán esta cita. La clínica de especialidad para el control del peso brinda evaluación y tratamiento de niños y adolescentes cuyo peso está asociado con trastornos relacionados con resistencia a la insulina o trastornos de lípidos, que pueden incluir:

- Diabetes tipo 2
- Hipertensión
- Colesterol alto
- Síndrome de ovario poliquístico
- Tolerancia deficiente a la glucosa/glucosa deficiente en ayunas

Los siguientes son los proveedores relacionados con las clínicas de especialidades para el control del peso:

Phil Zeitler, MD  
Steve Daniels, MD  
Megan Kelsey, MD

Liz Yeung, MD  
Melanie Green, MD  
Natalie Abramson, PhD

Marilyn Day, RD  
Sonali Patel, MD

