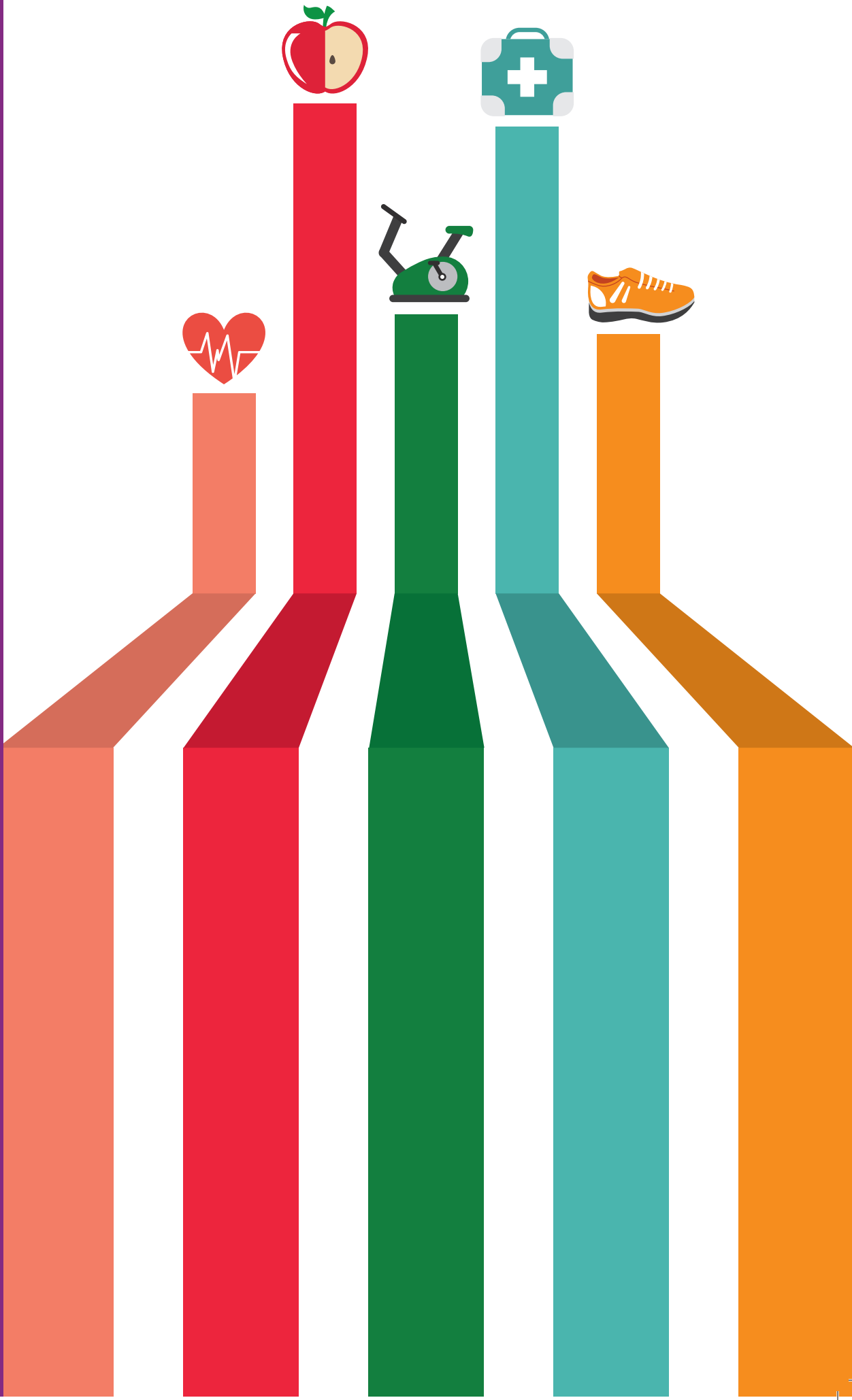


REVERE HEALTH

WEIGHT LOSS & NUTRITION CENTER







¿QUIÉNES SOMOS?

En Revere Health Weight Loss & Nutrition Center (WLNC), su salud es lo primero. Nuestro programa de pérdida de peso está cuidadosamente diseñado para un control de la salud y el peso sostenible a largo plazo. No utilizamos un enfoque de "talla única" porque sabemos que cada paciente es diferente. Lo que puede funcionar para otra persona puede no funcionar para usted. Utilizamos una variedad de herramientas y técnicas para personalizar un plan de pérdida de peso para cada paciente. Nuestro equipo trabajará con usted para diseñar el mejor programa para sus necesidades.

¿CÓMO LO HACEMOS?

Responsabilidad: la mayoría de los pacientes son atendidos cada 2-4 semanas. Esta frecuencia maximiza nuestra capacidad para proporcionar responsabilidad y ayuda oportuna con los objetivos. Si "se cae del tren", podemos recuperarlo rápidamente. A medida que los pacientes pierden peso y pasan a una fase de mantenimiento, las visitas se vuelven menos frecuentes.

Apoyo del equipo: contamos con un gran equipo formado por proveedores médicos, coaches de salud, dietistas, especialistas en acondicionamiento físico y terapeutas que están allí para ofrecerle recomendaciones personalizadas en su campo de especialización. Proporcionamos estos recursos para garantizar que reciba una atención integral y médicamente sólida (consulte la página 2 para obtener más información sobre nuestro equipo).

Individualización: debido a que reconocemos que "todos" son diferentes, adoptamos enfoques nutricionales y de ejercicio únicos con cada paciente con el que nos reunimos. Su entrenador de salud se asegurará de que reciba un plan de nutrición y ejercicio que mejor se adapte a sus necesidades. También pueden ayudarle a ajustar su plan a medida que sus necesidades cambien con el tiempo.

Pruebas: ofrecemos pruebas de composición corporal y metabólicas para brindarle una mayor comprensión de cómo funciona su cuerpo y cómo cambia con la pérdida de peso. Este tipo de pruebas también ayudan a nuestro equipo a proporcionarle objetivos de pérdida de peso más exactos y precisos (consulte la página 3 para obtener más información sobre las pruebas que ofrecemos).

Herramientas adicionales: Además de los recursos enumerados anteriormente, también ofrecemos un programa de reemplazo de comidas (OPTIFAST®), un programa de entrenamiento de salud en línea (RPM), educación bariátrica, entrenamiento personal, varios programas de acondicionamiento físico y contenido educativo a través de nuestras plataformas de redes sociales. Contamos con estas herramientas para brindarle una variedad de vías para ayudarlo en su viaje de pérdida de peso (consulte las páginas 4-8 para obtener más información sobre estas herramientas).

NUESTRO EQUIPO

Proveedores médicos: se reunirá con un proveedor certificado de medicamentos para la obesidad en cada visita para garantizar una base médica sólida para su pérdida de peso. Esto se hace investigando las afecciones médicas que pueden influir en la pérdida de peso, como la apnea del sueño, los problemas de tiroides, la sensibilidad a la glucosa, etc. Esto nos permite monitorear cuidadosamente su salud y bienestar a medida que se realizan cambios en el estilo de vida. Nuestros proveedores también pueden recetar

medicamentos para bajar de peso cuando sea apropiado. Ellos serán los que le ayudarán a determinar si los medicamentos para bajar de peso son seguros y adecuados para sus necesidades.

Coaches de salud: cada coach de salud tiene un título educativo y experiencia en salud y bienestar. Además, completan nuestra propia capacitación interna para convertirse en especialistas certificados en pérdida de peso. Proporcionan responsabilidad, ayudan a establecer metas personalizadas, dan aliento y brindan educación sobre una amplia variedad de temas de salud en función de sus necesidades actuales. Serán su mayor defensor en su viaje de pérdida de peso.

Nutriólogos registrados: nuestros nutriólogos se especializan en educar a pacientes que podrían requerir necesidades dietéticas específicas debido a una afección médica. Se recomiendan consultas con un nutriólogo para aquellos que tienen antecedentes de diabetes, enfermedad renal crónica, problemas gastrointestinales, alergias alimentarias y otras enfermedades que influyen en la dieta. Pueden ayudarlo a mantener su visión de la pérdida de peso a largo plazo mientras equilibra cualquier preocupación dietética.

Especialistas en acondicionamiento físico: nuestros especialistas en acondicionamiento físico están certificados y tienen experiencia en el trabajo con pacientes de todos los niveles de condición física, así como con pacientes que tienen diversas limitaciones físicas. Pueden proporcionarle orientación específica sobre el ejercicio para ayudarlo a comenzar su viaje de acondicionamiento físico. Además, ofrecemos entrenamiento personal para brindarle la oportunidad de trabajar con nuestros especialistas en acondicionamiento físico individualmente. Esperamos que esto le ayude a cultivar la confianza en sus habilidades físicas a medida que comienza a alcanzar sus objetivos de acondicionamiento físico (consulte la página 6 para obtener más detalles).

Terapeutas: Los componentes mentales y emocionales de la pérdida de peso son tan importantes como los físicos. Nuestros terapeutas no solo están aquí para ayudarte a mejorar tu relación con la comida y tu cuerpo, sino también para ayudarte a procesar cualquier cosa que sientas que está obstaculizando tu progreso. Esto también puede ayudar a que su pérdida de peso sea sostenible a largo plazo a medida que desarrolla hábitos mentales y emocionales saludables.

PRUEBAS

PRUEBAS DE COMPOSICIÓN CORPORAL

¿Qué es una prueba de composición corporal?

Nuestra máquina de composición corporal InBody funciona de forma no invasiva para medir el porcentaje de grasa corporal, la masa grasa corporal, la grasa visceral, la masa muscular y el peso del agua corporal. Recomendamos realizar esta prueba mensualmente para realizar un seguimiento de su progreso y permitirnos realizar cambios oportunos en su plan si es necesario. Su primera prueba de composición corporal no tendrá tarifas asociadas, luego cualquier prueba de composición corporal adicional que realice tendrá una pequeña tarifa de desembolso.

¿Por qué probar la composición corporal?

El peso por sí solo puede ser engañoso cuando se usa como indicador de salud. Es común experimentar frustración cuando tu peso y en la báscula aumentan o se estancan, especialmente cuando estás siguiendo de cerca tus objetivos nutricionales y de ejercicio. Es por eso que es importante medir su composición corporal (grasa corporal, músculo, agua corporal, etc.) para que podamos evaluar con mayor precisión su progreso y ayudarlo a realizar los cambios apropiados cuando sea necesario.

Pruebas metabólicas

¿Qué es una prueba de tasa metabólica en reposo (RMR)?

El metabolismo es el proceso de convertir los alimentos (calorías) en energía. La eficiencia con la que su edad, la composición corporal, los niveles hormonales y el género, lo que la convierte en un número único.

Calculamos este número en función de su consumo de oxígeno debido a la correlación directa entre el consumo de oxígeno y las calorías quemadas.

¿Por qué probar su tasa metabólica?

Comprender la tasa metabólica única de su cuerpo nos permitirá personalizar su programa de pérdida de peso en función de sus necesidades. Además:

- Una medición de RMR puede darle la prescripción calórica precisa para una pérdida de peso y un mantenimiento del peso exitosos.
- Puede detectar un metabolismo lento que puede explicar los intentos frustrados de perder peso en el pasado.
- Puede revelar cambios en su metabolismo durante el proceso de pérdida de peso que pueden ayudar a solucionar una meseta frustrante.

REEMPLAZOS DE COMIDAS

Los planes de reemplazo de comidas pueden ser una de las herramientas más efectivas para perder peso rápidamente. Nos hemos asociado con Nestle Health Sciences para proporcionar el programa de reemplazo de comidas OPTIFAST® para nuestros pacientes. El programa OPTIFAST® consiste en barras, batidos y/o sopas y se puede usar como parte de un programa de reemplazo total o parcial de comidas.

¿Es un reemplazo de comida una buena opción para mí?

Estos son ejemplos de personas a las que se les recomendaría utilizar un programa de reemplazo de comidas:

- Necesita una pérdida de peso agresiva de 50-100 libras. / El IMC es de 30 o más
- Necesita perder peso rápidamente para calificar para una cirugía (es decir, reemplazo de rodilla, reparación de hernia, etc.)
- Desea un descanso mental de la comida
- Tiene un metabolismo "lento" (según lo determinado por una prueba de tasa metabólica en reposo)
- El progreso actual de la pérdida de peso se ha estancado

Plan completo de reemplazo de comidas

Número de productos: Por lo general, se consumen 5 productos por día, con un total de 800 calorías por día.

Pérdida de peso: La mayoría de los pacientes con un plan completo de reemplazo de comidas pierden aproximadamente 3-5 libras por semana inicialmente y hasta 50-100 libras en total.

Beneficios: Un plan completo de reemplazo de comidas Optifast le ayuda a disminuir las calorías sin sacrificar la nutrición. Cada producto es nutricionalmente completo, lo que le permite reemplazar completamente cualquier comida o refrigerio sin suplementos adicionales. Tener estos productos disponibles también ayuda a facilitar la preparación y planificación necesarias para una dieta saludable. Los productos Optifast también son ricos en proteínas, lo que ayuda a la saciedad durante todo el día.

Plan de reemplazo de comidas parciales

Número de productos: Por lo general, se consumen 3 productos por día con un total de 480 calorías. Además, tendrá su propia merienda de 100-200 calorías y una cena de 400-600 calorías.

Pérdida de peso: la mayoría de los pacientes en un plan de reemplazo parcial de comidas pierden aproximadamente 2-3 libras por semana inicialmente y hasta 20-40 libras en total.

Beneficios: Un plan de reemplazo parcial de comidas Optifast es una excelente opción intermedia para aquellos que desean los beneficios de un plan de reemplazo de comidas, sin dejar de disfrutar de algunas comidas caseras saludables. La investigación también ha demostrado que los planes de reemplazo total y parcial de comidas tienen efectos similares a largo plazo.

*Si desea obtener más información sobre el uso de un sustituto de comida total o parcial como una de sus herramientas para perder peso, consulte a su asesor de salud o a uno de nuestros proveedores médicos.

ENTRENAMIENTO PERSONAL

Uno de los mayores beneficios de trabajar con un entrenador personal es tener un experto disponible para enseñarle cómo hacer ejercicio de manera segura para evitar lesiones y proporcionarle las herramientas necesarias para que pueda hacer ejercicio adecuadamente por su cuenta en el futuro. También personalizan un programa de entrenamiento para su nivel de condición física que le ayudará a progresar constantemente hacia sus objetivos.

¿Cómo sé si soy elegible?

Si tiene ganas de aprender y ponerse en forma, ¡casi cualquier persona puede trabajar con nuestros entrenadores personales! Aunque, si tiene lesiones físicas graves o limitaciones que necesitan tratamiento, le recomendamos que busque tratamiento de un fisioterapeuta antes de trabajar con nuestros entrenadores personales.

¿Por dónde empiezo?

¡Empezar es fácil! Todo lo que necesita hacer es hablar con su entrenador de salud, para que puedan ayudarlo a programar una cita con uno de nuestros entrenadores. Sus primeras visitas consistirán en varias evaluaciones de estado físico para ayudar a su entrenador a crear el mejor programa para sus necesidades. Después de que se completen sus evaluaciones iniciales, su programa de capacitación se implementará por completo.

¿Cuánto cuesta?

Los pacientes pagan una tarifa de bolsillo y las tarifas variarán según la cantidad de sesiones que desee programar. Las sesiones duran aproximadamente 60 minutos. La tarifa que pague también incluirá copias de sus entrenamientos para llevar a casa, así como pruebas de composición corporal gratuitas e ilimitadas. No hay tarifas adicionales para inscribirse o cancelar sus sesiones de capacitación. ¡Puede registrarse o cancelar en cualquier momento! También puede hablar con nosotros sobre el uso de su cuenta HSA para pagar sus sesiones.

*Además, nuestra clínica ofrece otros recursos de acondicionamiento físico asequibles diseñados para ayudarlo en su viaje de acondicionamiento físico. Para obtener más información sobre estos recursos, ¡pregúntele a su instructor de salud!

RPM

PROGRAMA DE MONITOREO REMOTO DE PACIENTES

Este programa exclusivo fue diseñado para pacientes con seguro de Medicare para que pueda mantenerse conectado y responsable de sus objetivos entre las visitas al consultorio, así como recibir atención más personalizada de nuestro personal. Estamos seguros de que este programa puede ser una herramienta valiosa a medida que trabajamos juntos para ayudarlo a alcanzar sus objetivos de salud y pérdida de peso.

¿En qué se diferencia el monitoreo remoto de pacientes de mis visitas regulares de pérdida de peso?

En el Programa de Entrenamiento Remoto, rastreará sus datos de salud utilizando la aplicación Revere Health WLNC y un dispositivo de monitoreo sin cables, como una báscula inteligente o un manguito de presión arterial que le proporcionaremos. Los datos que ingrese serán monitoreados de cerca entre citas por uno de nuestros instructores de salud remotos. Tu asesor de salud a distancia también le ayudará a responsabilizarte de sus objetivos a través de llamadas telefónicas regulares y mensajes directos en la aplicación.

Los siguientes son los datos que serán rastreados por su asesor de salud remoto:

- a. Peso/Composición corporal
- b. Ingesta de alimentos y agua
- c. Ejercicio/pasos
- d. Presión arterial y frecuencia cardíaca

¿Por dónde empiezo?

1. Notifique a su asesor de salud que desea ser parte de nuestro Programa de Monitoreo Remoto de Pacientes (RPM)
2. Su asesor de salud programará una cita en la que se le entregará un dispositivo Bluetooth (manguito de presión arterial o escala de composición corporal) y acceso a nuestra aplicación Revere WLNC
3. A continuación, se le indicará cómo usar su dispositivo Bluetooth y la aplicación Revere WLNC
4. A continuación, puede comenzar a rastrear y utilizar el apoyo y la responsabilidad adicionales de nuestro asesor de salud remoto

¿Cuánto cuesta?

Actualmente, Medicare es el único seguro que cubre el programa de monitoreo remoto de pacientes. Si tiene atención médica, este programa no tendrá ningún costo adicional para usted.

CIRUGÍA BARIÁTRICA

La cirugía bariátrica es una de las herramientas de pérdida de peso más efectivas que tenemos, pero requiere mucho trabajo y dedicación para que sea exitosa a largo plazo. Si está considerando la cirugía bariátrica, nuestro dietista, especialista en acondicionamiento físico y terapeuta lo ayudarán a formar un plan que lo preparará para tener éxito antes y después de la cirugía.

Requisitos:

1. Tener un Índice de Masa Corporal $> 40 \text{ kg/m}^2$.
- o
2. Tener un Índice de Masa Corporal entre 35 y 40 kg/m^2 con una enfermedad relacionada con la obesidad

Tipos de cirugía:

Gastrectomía en manga: procedimiento en el que el estómago se reduce a aproximadamente el 25% de su tamaño original. Esto se hace mediante la extirpación quirúrgica de una gran parte del estómago a lo largo de la curvatura mayor, lo que resulta en una manga estrecha o estructura similar a un tubo.

Bypass gástrico en Y de Roux: procedimiento en el que el estómago se divide en una pequeña bolsa gástrica proximal, dejando un gran remanente gástrico “desviado”. La bolsa gástrica proximal está unida a una extremidad “roux” del intestino delgado, que evita el remanente gástrico grueso, todo el duodeno y una parte del intestino delgado proximal.

*Nota: No realizamos cirugías bariátricas en nuestro consultorio. Si está interesado en la cirugía bariátrica, hable con uno de nuestros proveedores médicos y lo derivaremos a un cirujano bariátrico. Su cirujano determinará qué tipo de cirugía será la más segura y la que mejor se adapte a sus necesidades.

REDES SOCIALES

¡Síguenos en las redes sociales para recetas saludables, videos de entrenamiento, discusiones sobre temas de salud y más!



SITIO WEB



INSTAGRAM



FACEBOOK





