

Proyecto de Calidad de Mejora:

DIAGNÓSTICO Y ABORDAJE INTEGRAL DEL SOBREPESO Y OBESIDAD

en Atención Primaria
en el Centro de Salud de Barbastro.

10/9/25

OBESIDAD Y SOBREPESO: UN RETO DE SALUD PÚBLICA.



RETO

Alta prevalencia.
Infradiagnóstico.
Comorbilidades
asociadas.



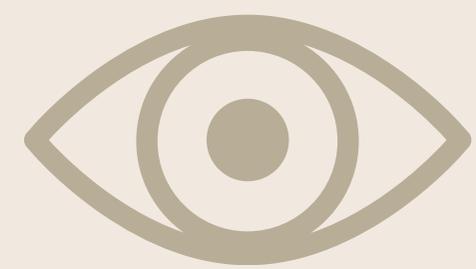
OBJETIVO

Respuesta integral
basada en la evidencia,
innovadora y replicable.



ENFOQUE

Salutogénico,
maximizando cambios
en alimentación, ejercicio
y salud emocional.



PERSPECTIVA

Salud en todas las políticas.
Acceso equitativo a los entornos
saludables.
Corresponsabilidad.

ÁREAS DE MEJORA.



Diagnóstico Precoz

Baja tasa en diagnóstico de sobrepeso y obesidad registrado vs IMC registrados.



Material Educativo

Déficit de recursos actualizados y personalizados.



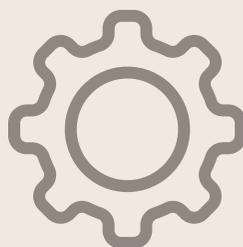
Hábitos saludables

Formación insuficiente en alimentación, ejercicio y bienestar emocional.



Continuidad Asistencial

Seguimiento fragmentado y poco coordinado.



Circuitos de atención

Falta de rutas claras y coordinadas entre profesionales.



Activos Comunitarios

Escasa visibilidad y articulación de los activos en el entorno.

ANÁLISIS DE CAUSAS.



Protocolos

Ausencia de guías sistematizadas para diagnóstico y seguimiento.



Coordinación

Dificultades entre niveles asistenciales y con los servicios comunitarios.



Recursos educativos

Carencia de materiales actualizados, específicos y personalizados.

Estrategias institucionales



Falta de planes que integren recursos comunitarios en circuitos asistenciales.

Formación



Limitada en promoción de la salud con enfoque comunitario.

Activos locales



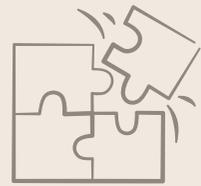
Escasa identificación y visibilidad de recursos de salud en el entorno.

OBJETIVOS DEL PROYECTO.



Diagnóstico Precoz

Favorecer la detección temprana.



Método integral

Implantar un modelo estructurado, basado en evidencia y multidisciplinar.



Relación paciente-salud

Mejorar el vínculo con la alimentación, bienestar emocional y autocuidado.



Autonomía

Potenciar el rol activo del paciente en su proceso de cambio.



Evaluación

Medir el impacto con indicadores individuales y comunitarios.



Visibilidad

Dar difusión y consolidar el proyecto como replicable.



Reducción de comorbilidades

Disminuir riesgos asociados y complejidad clínica del paciente.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA.

Punto de partida

Análisis de la situación actual del Dx Ob y Sp en el CDS Barbastro. (CEICA, 1 junio 2025)



Material de apoyo

Recursos específicos para cada consulta y taller.



Ebook "Del cuidado al cambio".

Ebook "Diario del bienestar".

Guía de bibliografía recomendada y dinámicas grupales.

Captación de pacientes

- Derivación desde EAP:
- Difusión mediante:
 - Tríptico explicativo.
 - Charla informativa.



Intervención individual:

Atención estructurada

- Primera consulta individualizada.
- Seguimiento mensual personalizado.

Intervención grupal

- 9 talleres de Oct 25- Jun 26.
- Enfoque integral:
 - Nutrición.
 - Bienestar emocional.
 - Actividad física.
 - Comunidad.
- Objetivo:
 - Mejorar la salud física y emocional.
 - Prevenir complicaciones.
 - Fomentar hábitos sostenibles.



PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- IMC $> o = 25$ y $< o = 35$.
- Hombres y mujeres.
- Edad $> o = 18$ años y $< o = a 70$ años.
- Centro de Salud de Barbastro.
- Diagnóstico de sobrepeso/obesidad en OMI/HCE.
- Capacidad de asistir a las consultas de seguimiento y talleres.
- Interés voluntario de participar activamente.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Demencia, deterioro cognitivo o falta de memoria.
- Enfermedad mental grave.
- Enfermedad terminal o en tratamiento paliativo.
- Antecedentes de enfermedad oncológica.
- Embarazo, lactancia o post-parto.
- Enfermedad renal crónica.
- Diabetes mellitus tipo I.
- Tratamiento con corticoides.
- Consumo activo de tóxicos/drogas.
- Historia de TCA.
- Situaciones clínicas descompensadas que impidan la participación.

PROCESO.

1 CAPTACION

- Realizada por el EAP.

3 PRIMERA CONSULTA

- Citación inicial por el equipo del PCM.

5 SEGUIMIENTO

- Consultas mensuales de control individualizado.

2 ADMISIÓN

- Remitir con impreso del episodio para incluir al paciente en el programa.
- Realizaremos citación individualizada de cada paciente.

TALLERES GRUPALES COMUNITARIOS

- Acceso libre y dinámico.
- Estrategia grupal.
- No es necesario estar en el PCM para asistir.

EVALUACION FINAL

- Valoración de resultados del programa globales.
- Consulta individualizada de cierre y posibilidad de controles hasta nueva edición, si se desea.

CRONOGRAMA.



DIVULGACIÓN DEL PROGRAMA.

TRÍPTICO DIVULGATIVO

TALLERES (acceso libre)

1. Octubre: Tu salud no empieza en el peso.
2. Noviembre: Alimentación real y consciente.
3. Diciembre: Cuando lo comido no tiene hambre.
4. Enero: Muévete como puedas.
5. Febrero: Programar sin desesperar.
6. Marzo: Dormir para repararse.
7. Abril: El cuerpo que habito.
8. Mayo: Ideas para comer fácil y sostenible.
9. Junio: Sostener el cambio: lo que me llevo del camino

Consulta con tu Equipo de Atención Primaria para participar en nuestro programa.

CENTRO DE SALUD DE BARBASTRO

Diagnóstico y abordaje integral del sobrepeso y obesidad en Atención Primaria en el Centro de Salud de Barbastro.

CENTRO DE SALUD DE BARBASTRO

¿POR QUÉ ESTE PROGRAMA?

La obesidad es una enfermedad crónica que afecta a la salud física y emocional. En España mas del 50% de la población adulta tiene exceso de peso. En nuestro centro hemos detectado la necesidad de un acompañamiento cercano, integral y humano. Este programa nace para ayudarte a mejorar tu salud sin imposibles.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

- Primera consulta.
- Talleres grupales.
- Consulta de seguimiento mensual.

LUGAR DE REALIZACIÓN

Centro de Salud de Barbastro

BENEFICIOS DEL PROGRAMA

- Mejora de salud física y emocional
- Acompañamiento cercano desde tu centro de salud
- Herramientas prácticas y sostenibles
- Grupo de apoyo mensual
- Evaluación progresiva con indicadores claros
- Material educativo: recetas, planificadores, ideas prácticas
- Autonomía para mantener los cambios en el tiempo.

¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR?

Contacta con tu médico, enfermero o cualquier miembro del Equipo de Atención Primaria. Si cumples los criterios, te entregarán el tríptico informativo y registrarán tu interés para que inicies el programa.

Se concertará tu primera consulta donde podremos conocernos y explicarte mas detenidamente la estructura.

El equipo responsable te acompañará con consultas mensuales de seguimiento y te invitará a reforzar los conceptos en los talleres (abiertos a todo el que quiera participar).

Durante el programa se revisarán tus avances con indicadores clínicos y, lo más importante, con tu propia percepción de mejora y bienestar.

DIVULGACIÓN DEL PROGRAMA.

CHARLA DIVULGATIVA

- CENTRO DE SALUD DE BARBASTRO. BIBLIOTECA.
- 16/09/2025.

1. SENTIDO DEL PROGRAMA:

Responder al reto del sobrepeso/obesidad con un enfoque integral (alimentación, movimiento y emoción).

2. QUÉ OFRECEMOS:

- a. Talleres prácticos, participativos y cercanos.
- b. Acompañamiento continuo.
- c. Herramientas realistas y aplicables al día a día.

3. OBJETIVO FINAL:

- a. Pasar del cuidado puntual al cambio sostenible.
- b. Generar confianza, motivación y autonomía.
- c. Mejorar salud y bienestar de la comunidad.

“Un espacio de salud que acompaña, facilita y motiva.”



DEL CUIDADO AL CAMBIO
UN PROGRAMA PARA TI.

Descubre como pequeños pasos en alimentación, movimiento y bienestar pueden transformar tu salud.

CONTENIDOS
Presentación del programa de atención integral, sobrepeso/obesidad y hábitos saludables.
Que ofrecemos: talleres, seguimiento y acompañamiento.
Espacio para preguntas y diálogo abierto.

DINÁMICA:
Una actividad práctica y participativa que te invitará a mirar tu relación con la alimentación desde una nueva perspectiva.

LUGAR Centro de Salud de Barbastro.
Fecha: 16/09/25 13 H.
Organiza: Medicina Comunitaria.
Centro de Salud Barbastro. Biblioteca.

PRIMERA CONSULTA.

Inicio del vínculo terapéutico, no es perder peso. Es ganar salud, bienestar y calidad de vida.

ESPACIO DE ENCUENTRO.

- Crear un vínculo con el paciente.
- Recopilar información para comprender a la persona.
- Historia clínica, estilo de vida, relación con la comida y motivaciones.

ESCUCHA ACTIVA.

- Rutinas alimentarias y horarios.
- Actividad física y descanso.
- Emociones y factores de estrés.
- Apoyos familiares y sociales.

VALORACIÓN INTEGRAL.

- Medidas antropométricas: peso, talla, índice cintura/cadera, IMC, perímetro abdominal, TA...
- Analíticas previas, antecedentes personales y familiares.
- Impacto en la salud: sueño, movilidad, digestión, energía y comorbilidades.

PLAN INICIAL COMPARTIDO.

- Objetivos realistas y alcanzables.
- Pasos sencillos: herramientas para creación del menú semanal, actividades para la mejora de la actividad física y el autocuidado.
- Herramientas.

CONSULTA SEGUIMIENTO.

El seguimiento no es control, es acompañamiento hacia un cambio duradero.

FINALIDAD.

- Acompañar al paciente en su proceso de cambio.
- Reforzar logros alcanzados.
- Detectar dificultades a tiempo.
- Espacio de revisión y motivación.

VÍNCULO TERAPÉUTICO.

- Refuerzo de la confianza y motivación.
- Cambio progresivo y sostenible, no resultados rápidos.
- Acompañamiento continuado y centrado en la persona.

REVISIÓN CLÍNICA.

- Medidas antropométricas: peso, talla, índice cintura/cadera, IMC, perímetro abdominal, TA.
- Analíticas (si ha habido programadas) y comorbilidades asociadas.
- Valoración integral más allá de los datos.

AJUSTE DE OBJETIVOS.

- Celebrar pequeños avances.
- Replantear estrategias ante barreras (tiempo, motivación y entorno).
- Introducir herramientas: menú adaptado, ejercicio, registro de hambre , rutinas de bienestar emocional y autocuidado.

TALLERES

TU SALUD NO EMPIEZA EN EL PESO.

- MENSAJE: la salud se mide en hábitos, no en la báscula.
- CONTENIDOS: etapas de la vida, mitos y cultura del peso.
- DINÁMICA: línea de la vida de la alimentación.
- Fecha: 30/10/25.



TALLER:
TU SALUD NO EMPIEZA EN EL PESO.
La salud se mide en hábitos, no en la báscula.

CONTENIDOS:
Espacios de la vida cotidiana.
Mitos sobre alimentación y peso.
Cultura y salud más allá del número.

DINÁMICA:
Una actividad práctica y participativa que te invitará a mirar tu relación con la alimentación desde una nueva perspectiva.

LUGAR Centro de Salud de Barbastro.
Fecha: 30/10/25 13 H.
Organiza: Medicina Comunitaria.
Centro de Salud Barbastro. Biblioteca.



TALLER:
ALIMENTACIÓN REAL Y CONSCIENTE.
Cómo reconectar con la comida de forma sencilla, saludable y sin complicaciones.

CONTENIDOS:
Claves para identificar lo que es realmente "comida real".
Estrategias para organizar compras y menús prácticos.
Mitos frecuentes sobre alimentación y salud.

DINÁMICA:
Una experiencia participativa que te hará mirar tu plato con otros ojos y descubrir nuevas posibilidades.

LUGAR Centro de Salud de Barbastro.
Fecha: 20/11/25 13 H.
Organiza: Medicina Comunitaria.
Centro de Salud Barbastro. Biblioteca.

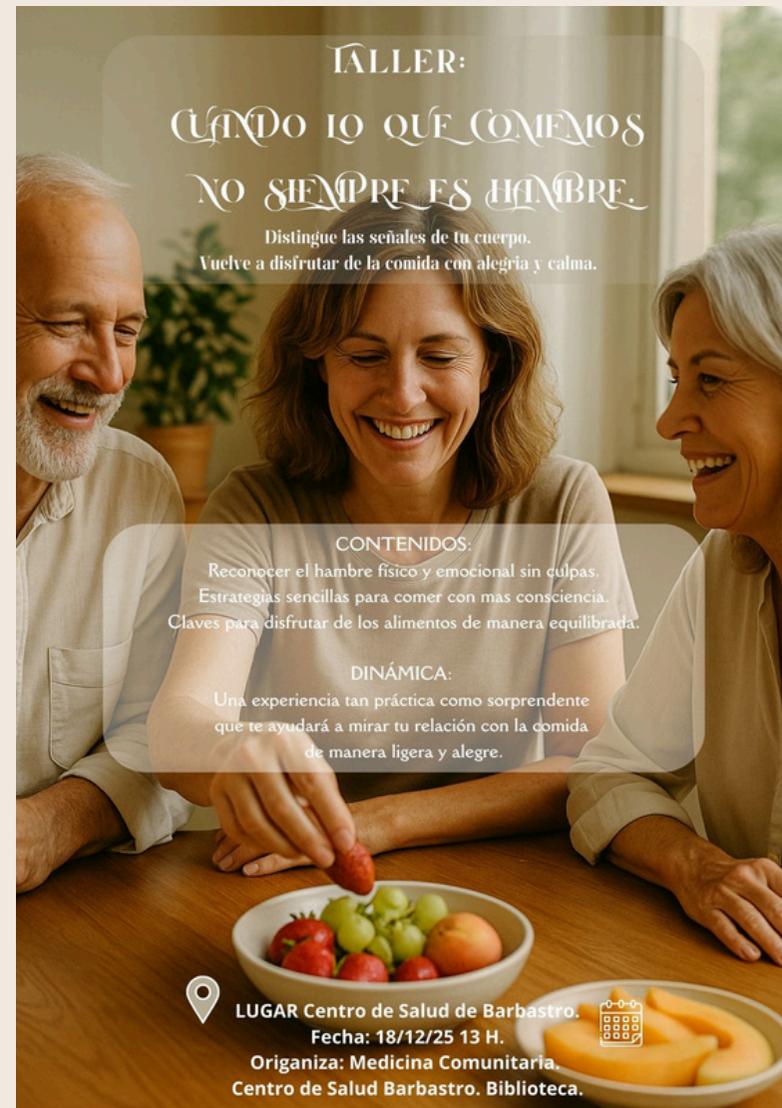
ALIMENTACIÓN REAL Y CONSCIENTE.

- MENSAJE: comer bien no es complicado, es elegir lo real.
- CONTENIDOS: qué es comer sano, ultraprocesados, cómo leer etiquetas y elaboración de una fácil lista de la compra.
- DINÁMICA: crear menú semanal sencillo en grupo.
- FECHA: 20/11/25.

TALLERES

CUANDO QUE COMEMOS NO SIEMPRE ES HAMBRE.

- MENSAJE: no todo el hambre es del cuerpo.
- CONTENIDOS: relación emoción-comida.
- DINÁMICA: distinguir hambre físico vs emocional con ejemplos prácticos.
- FECHA: 18/12/25.

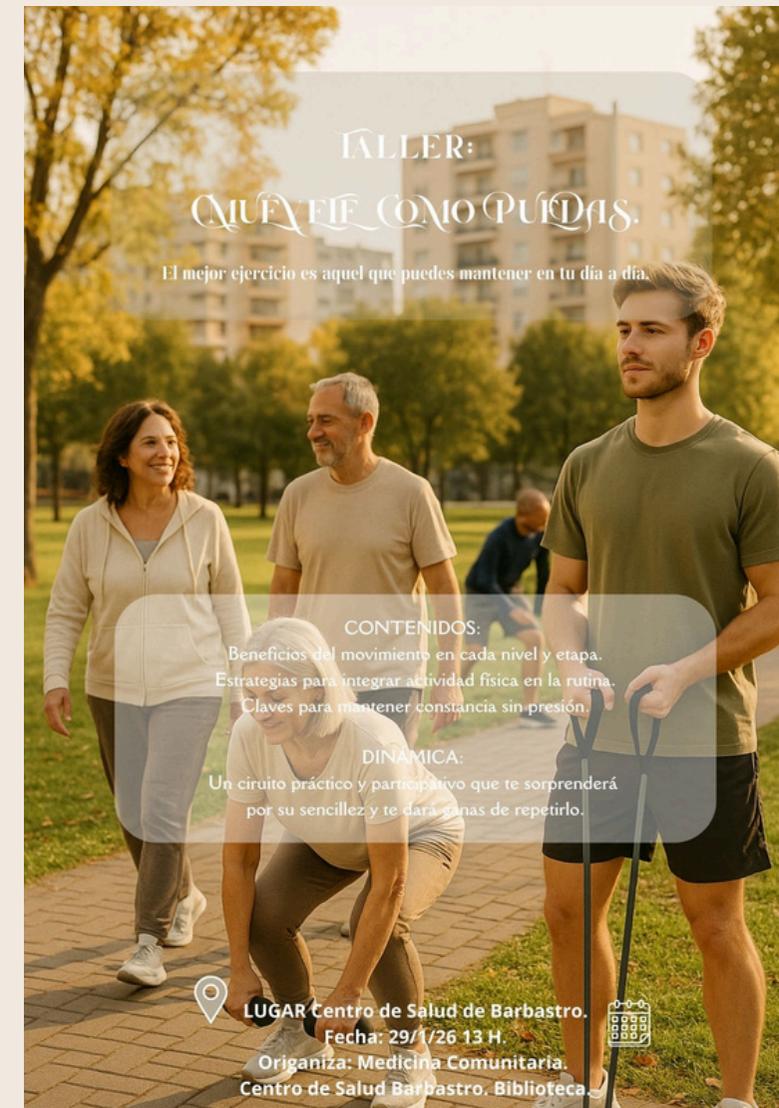


TALLER:
**CUANDO LO QUE COMEMOS
NO SIEMPRE ES HAMBRE.**
Distingue las señales de tu cuerpo.
Vuelve a disfrutar de la comida con alegría y calma.

CONTENIDOS:
Reconocer el hambre físico y emocional sin culpas.
Estrategias sencillas para comer con más consciencia.
Claves para disfrutar de los alimentos de manera equilibrada.

DINÁMICA:
Una experiencia tan práctica como sorprendente
que te ayudará a mirar tu relación con la comida
de manera ligera y alegre.

LUGAR Centro de Salud de Barbastro.
Fecha: 18/12/25 13 H.
Organiza: Medicina Comunitaria.
Centro de Salud Barbastro. Biblioteca.



TALLER:
MUÉVETE COMO PUEDES.
El mejor ejercicio es aquel que puedes mantener en tu día a día.

CONTENIDOS:
Beneficios del movimiento en cada nivel y etapa.
Estrategias para integrar actividad física en la rutina.
Claves para mantener constancia sin presión.

DINÁMICA:
Un circuito práctico y participativo que te sorprenderá
por su sencillez y te dará ganas de repetirlo.

LUGAR Centro de Salud de Barbastro.
Fecha: 29/1/26 13 H.
Organiza: Medicina Comunitaria.
Centro de Salud Barbastro. Biblioteca.

MUÉVETE COMO PUEDES.

- MENSAJE: El mejor ejercicio es el que puedes mantener.
- CONTENIDOS: beneficios del movimiento en cada nivel y etapa. Activos de salud locales.
- DINÁMICA: circuito grupal de 10 min/ programa entreno semanal.
- FECHA: 29/1/26.

TALLERES

PROGRAMAR SIN DESESPERAR.

- MENSAJE: Planificar con calma para vivir con más ligereza. Cómo simplificar tu semana sin perder la espontaneidad.
- CONTENIDOS: batch cooking, organización semanal y adaptación a imprevistos.
- DINÁMICA: diseño de un menú de 3 días.
- FECHA: 26/2/26.



TALLER:
PROGRAMAR SIN DESESPERAR.

Planificar con calma para vivir con más ligereza.
Cómo simplificar tu semana sin perder la espontaneidad.

CONTENIDOS:
Batch cooking sencillo y realista.
Organización semanal y adaptable.
Trucos para improvisar sin agobiarse.

DINÁMICA:
Un ejercicio práctico de planificación que te demostrará lo fácil que es diseñar un menú sin perder la calma.

LUGAR Centro de Salud de Barbastro.
Fecha: 26/2/26 13 H.
Organiza: Medicina Comunitaria.
Centro de Salud Barbastro. Biblioteca.



TALLER:
DORMIR PARA REPARARSE.

Descansar bien, la base invisible de tu bienestar.

CONTENIDOS:
Importancia del descanso en el metabolismo.
Relación entre sueño y apetito.
Hábitos que favorecen un sueño reparador.

DINÁMICA:
Diseñarás tu propio plan personal con 2-3 hábitos sencillos y efectivos para mejorar la calidad del sueño.

LUGAR Centro de Salud de Barbastro.
Fecha: 26/3/26 13 H.
Organiza: Medicina Comunitaria.
Centro de Salud Barbastro. Biblioteca.

DORMIR PARA REPARARSE.

- MENSAJE: dormir también es medicina.
- CONTENIDOS: importancia del descanso en metabolismo y apetito.
- DINÁMICA: diseñar un plan personal con 2-3 hábitos para mejorar el sueño.
- FECHA: 26/3/26.

TALLERES

EL CUERPO QUE HABITO.

- MENSAJE: tu valor no depende de tu talla.
- CONTENIDOS: autoestima, relación con la imagen corporal y compasión.
- DINÁMICA: espejo amable y escritura reflexiva.
- FECHA: 30/4/26.



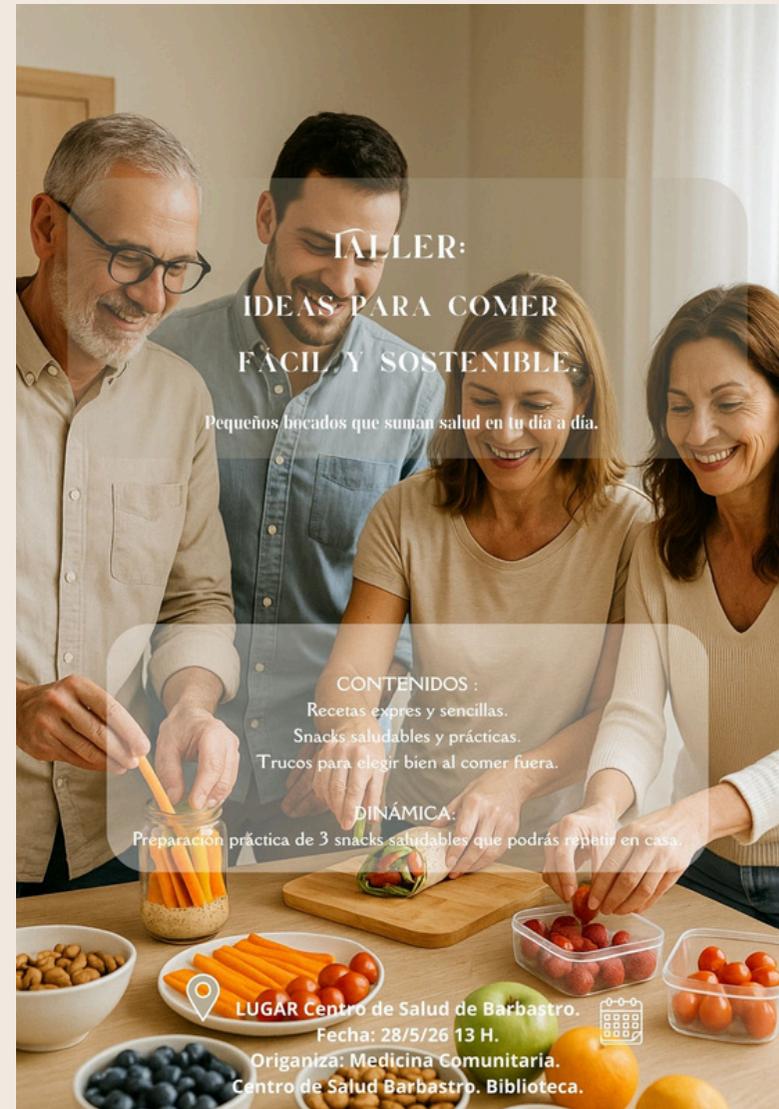
TALLER:
EL CUERPO QUE HABITO.

Aprender a mirarnos con respeto y gratitud.

CONTENIDOS:
Autoestima y relación con la imagen corporal.
Compasión y aceptación del propio cuerpo.
Claves para valorar cada función que realiza nuestro organismo.

DINÁMICA:
Un ejercicio práctico y reflexivo que te invitarán a mirarte con amabilidad.

LUGAR Centro de Salud de Barbastro.
Fecha: 30/4/26 13 H.
Organiza: Medicina Comunitaria.
Centro de Salud Barbastro. Biblioteca.



TALLER:
IDEAS PARA COMER FÁCIL Y SOSTENIBLE.

Pequeños bocados que suman salud en tu día a día.

CONTENIDOS :
Recetas expres y sencillas.
Snacks saludables y prácticas.
Trucos para elegir bien al comer fuera.

DINÁMICA:
Preparación práctica de 3 snacks saludables que podrás repetir en casa.

LUGAR Centro de Salud de Barbastro.
Fecha: 28/5/26 13 H.
Organiza: Medicina Comunitaria.
Centro de Salud Barbastro. Biblioteca.

IDEAS PARA COMER FÁCIL Y SOSTENIBLE.

- MENSAJE: Comer sano puede ser simple, rico y sostenible.
- CONTENIDOS: recetas expres, snacks saludables y trucos para comer fuera.
- DINÁMICA: preparación práctica de 2 snacks saludables.
- FECHA: 28/5/26.

TALLERES

SOSTENER EL CAMBIO: LO QUE ME LLEVO DEL CAMINO.

- MENSAJE: el camino no termina, ahora es tuyo.
- CONTENIDOS: repaso de aprendizajes y claves para mantener hábitos.
- DINÁMICA: compartir un hábito que se mantiene y un logro alcanzado.
- FECHA 11/6/26.



TALLER:
SOSTENER EL CAMBIO.
Lo que me llevo del camino.

CONTENIDOS:
Repaso de aprendizajes.
Estrategias para mantener hábitos en el tiempo.
Claves para seguir avanzando con confianza.

DINÁMICA:
Una experiencia compartida que te hará reconocer lo que ya lograste
y descubrir nuevas formas de seguir creciendo.

LUGAR Centro de Salud de Barbastro.
Fecha: 11/6/26 13 H.
Organiza: Medicina Comunitaria.
Centro de Salud Barbastro. Biblioteca.

GRACIAS.



**Gracias por ser parte activa de este proyecto.
Vuestra implicación en la difusión, divulgación
y captación de pacientes,
es la clave para multiplicar el impacto
y transformar este programa
en una verdadera red de salud comunitaria.
Juntos hacemos posible acompañar mejor a quienes más lo necesitan.**