

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.