



Ejemplos de Planes de Salud

Ejemplo de Plan de Salud #1

Objetivo de salud: Liberarme del dolor de cuello.

Estamos de acuerdo en que trabajar sobre el perdón a su ex socio en los negocios es un ingrediente clave para abordar su dolor de cuello. Le voy a remitir para trabajar con Jane Doe PhD. Jane tiene una gran experiencia en ayudar a la gente a trabajar el duelo y el perdón y pienso que le agradecerá. Para pedir cita llame al 445-3344.



Considere revisar el folleto sobre el perdón.

Le doy una cita para dentro de 2 meses para ver cómo le está yendo con todo esto.

Ejemplo de Plan de Salud #2

Objetivo de salud: Reducir el riesgo de un ataque cardiaco

1. Medicinas: Continúe con el Metoprolol 50 mg diarios y con su medicina para el colesterol simvastatin 20 mg a la hora de acostarse.
2. Añada aceite de pescado (EPA + DHA=1000 mg), 1000 mg al día.
3. Revise y siga la dieta DASH

DASH es el acrónimo de “Dietary Approaches to Stop Hypertension” (Abordajes Dietéticos para detener la Hipertensión) que consiste en comidas ricas en potasio, magnesio y calcio. Esto incluye frutas y vegetales, nueces, semillas y frijoles. Es baja en productos lácteos, carne animal, grasas saturadas y dulces. Se ha encontrado que reduce la presión arterial sistólica (la máxima) 11.6 puntos y la diastólica (la mínima) 5.3 puntos dos semanas después de iniciarla. Para conseguir una descripción completa de la dieta puede ir a la página web del National Heart, Lung and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre) que forma parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos Instituto Nacional de Salud (National Institute of Health) www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash. Puede encontrar otro buen recurso en la Escuela de Medicina de Harvard (Harvard Medical School) en <http://dash.bwh.harvard.edu>.

4. Después de revisar el cálculo de su riesgo de problemas del corazón su riesgo de padecer una enfermedad del corazón es del 10%. Podemos reducirlo al 2% si logramos perder peso y aumentar su colesterol ‘bueno’ (HDL).



Ejemplos de Planes de Salud

Aumentar su colesterol 'bueno' (HDL):

- Aumente el ejercicio aeróbico, unos 40 minutos la mayoría de los días de la semana. Usted me ha comentado que disfruta de pasear a su perro por la naturaleza. Tiene una estupenda oportunidad para utilizar ese tiempo enfocando su mente en la belleza de la naturaleza al mismo tiempo que mejora su ejercicio cardiovascular con un podómetro (instrumento para contar los pasos). Considere utilizarlo a diario con el objetivo de llegar a 10,000 pasos al día.
 - Mantenga un peso apropiado. Una pérdida de peso tan pequeña como 8 libras (3.6 Kg) puede aumentar su colesterol HDL. Por cada dos libras de pérdida de peso el colesterol HDL aumenta alrededor de un 1%. Hemos acordado establecer un objetivo de pérdida de 10 libras de peso (1-2 libras al mes).
 - Coma moras y uvas de color oscuro.
 - Considere tomar diariamente un vaso de vino tinto (merlot o pinot noir).
 - Considere tomar 500 mg de Niacina al irse a la cama. Evite la Niacina que no produce sofocos ("no-flush" Niacin) porque no funciona.
5. Usted mencionó que su mente está constantemente acelerada y que necesita aprender cómo estar menos conectado con sus pensamientos. Yo le recomendaría que considere apuntarse a una clase de reducción del estrés con mindfulness.

Los instructores del Programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (Mindfulness Based Stress Reduction Program: MBSR) de la Universidad de Wisconsin, ofrecen sesiones personalizadas para comentar la reducción del estrés basada en mindfulness. Llame al 263-7936 para acordar una cita. Para información general acerca del Programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) llame al 265-8325 o visite la página web www.uwhealth.org/integrativemed.

6. Usted mencionó que se siente socialmente aislado, con pocas personas a las que dirigirse en momentos de necesidad. También comentó que cuando el miembro de su familia falleció, usted agradeció la ayuda que recibió de un voluntario de cuidados paliativos (hospicio). Considere la posibilidad de hacerse usted mismo voluntario de este tipo. Por favor tome en cuenta ponerse en contacto con la "Madison Hospice Association" o con el Club Gilda de Madison para ver que oportunidades hay disponibles para hacer trabajo voluntario.
7. Por favor regrese a vernos en 6 meses. Entonces le realizaremos un análisis de sangre en ayunas para ver su colesterol y sus niveles de azúcar y veremos cómo le ha ido con su presión arterial y su pérdida de peso. También hablaremos de qué tal va su destreza para cambiar su percepción del estrés utilizando el entrenamiento en mindfulness.

Este folleto fue traducido del inglés al español gracias al amable y diligente esfuerzo de Fernando Alvarez-Ude Cotera, MD, ex jefe de la Unidad de Nefrología del Hospital General de Segovia, España, y editado por la Doctora Patricia Téllez-Girón, Catedrática del Departamento de Medicina Familiar de la Universidad de Wisconsin-Madison. *Posted July 2014*