

Programa de adelgazamiento para pacientes del programa de Imserso en el Balneario de Caldes de Boi

Programme for Imserso programme patients at Caldes de Boi Spa

Vela L⁽¹⁾, Chavero A⁽¹⁾, Morer C⁽²⁻³⁾, Maraver F⁽³⁻⁴⁾

⁽¹⁾Balneario Caldes de Boi, Lleida, España

⁽²⁾ICS, Institut Català de la Salut (CAP Rio Janeiro, EAP Porta-Prosperitat), Barcelona, España

⁽³⁾ Departamento de Medicina Física y Rehabilitación. Hidrología Médica, Facultad de Medicina, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España

⁽⁴⁾ Escuela Profesional de Hidrología Médica, Facultad de Medicina, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España
cmorer.bcn.ics@gencat.cat

Resumen

El año 2015 empezó un programa piloto donde se ofrecía a los pacientes que concurrían al balneario con el programa de IMSERSO, un programa específico de adelgazamiento durante los 12 días de estancia.

Objetivo

Mostrar los resultados obtenidos en un estudio piloto realizado sobre los pacientes de IMSERSO que realizaron el programa de adelgazamiento diseñado por la Dra Lorena Vela y el inef Albano Chavero durante el año 2016, en el Balneario de Caldes de Boi.

Material y métodos

El balneario de Caldes de Boi recibe 1200 plazas anuales de IMSERSO. Todos los pacientes eran pesados y tallados en la consulta inicial por una Diplomada en enfermería se le calculaba el IMC a todos los pacientes que presentaban un IMC >25 se les ofrecía realizar el programa de adelgazamiento, que consistía en una dieta hipocalórica de 1200-1400 diarias, 8 sesiones de ejercicio físico terapéutico pautado por un inef y 5 sesiones grupales de ejercicio físico acuático terapéutico pautado por un inef. Control final de peso al día 12 y consulta de patas nutricionales y la derivación a los pacientes que su población de origen es Barcelona y cercanías a realizar una interconsulta con la Dra Carla Morer en para continuar con control clínico nutricional e implementación de hábitos saludables.

Resultados

Durante el año 2016 el 10 % de los pacientes del programa de Imsero realizaron el programa de adelgazamiento. El 70 % eran mujeres y 30 % hombres. El programa tuvo una alta adherencia a nivel de parejas, el programa se veía como una oportunidad para empezar un cambio de hábitos del matrimonio cuando ambos tenían el IMC >25. Tuvo una tasa de abandono bajísima de un 2% todos lo que abandonaron fueron mujeres. Todos los pacientes que finalizaron el programa lograron descenso de peso entre 1,5 Kg hasta un máximo de 4 kg con una media de 2,5 Kg. Datos a destacar es que los pacientes que habían realizado el programa de adelgazamiento en el año 2015 pidieron repetirla en el 2016 para continuar adelgazando o por que tomaban su estadía en el balneario como la oportunidad para una puesta a punto, aquellos que lo hicieron en la primavera repitieron en el otoño para continuar adelgazando. Solo un 1% de los pacientes concurren a la interconsulta con la médica especialista en nutrición pero quienes lo hicieron volvieron al balneario con pautas de seguimiento muy claras y control de comorbilidades de la propia obesidad.

Conclusiones.

Creemos que 12 días son suficientes para implementar un programa de adelgazamiento y de educación para la salud para pacientes que concurren a los balnearios con el programa de Imsero. La prevalencia de obesidad en la población española es del 22-28 y de sobrepeso del 39-51%, según el estudio. Por lo que es evidente que los pacientes que concurren al balneario con el programa de Imsero se ven atraídos por este tipo de ofertas y sin lugar a duda crear vínculos con profesionales que están en sus lugares de orígenes logra una mayor adherencia y continuidad, revalorizando el papel del Balneario en la sanidad española.

Palabras clave: índice de masa corporal, obesidad, sobrepeso, balneoterapia, ejercicio acuático, composición corporal, mayores

Key words: body mass index, obesity, overweight, spa therapy, aquatic exercise, body composition, elderly

Referencias

- Bellido Guerrero D. Sobrepeso y obesidad. Madrid.: Sociedad Española para el estudio de la Obesidad, 2015
- Fioravanti A, Adamczyk P, Pascarelli NA et al.. Clinical and biochemical effects of a 3-week program of diet combined with spa therapy in obese and diabetic patients: a pilot open study. *Int J Biometeorol.* 2015;59(7):783-9
- Irandoost K, Taheri M. The effects of aquatic exercise on body composition and nonspecific low back pain in elderly males. *J Phys Ther Sci.* 2015;27(2):433-5
- Maraver F, Vela L, Ankli WJ (ed.). IV CIBAP BOI 2015. *Balnea* 2015;10: 360 pp
- Vela L, Chavero A. Papel de la reeducación funcional en piscina: nuestra experiencia en los balnearios Caldas de Boí y Lanjarón. *Anal Hidrol Med.* 2011;4,43-54