

# PROGRAMA HEALTHY BALANCE



## INFORMACIÓN DEL PROGRAMA



El Programa Healthy Balance es un programa de control del peso y de prevención de la diabetes que promueve la alimentación saludable, los hábitos diarios y la actividad física. Los facilitadores son profesionales especializados en control del peso con capacitación en nutrición, cambio de conductas, buena forma física, entrevista motivacional y asesoramiento grupal. Uno o más facilitadores lo verán en un grupo en cada sesión. Nuestro personal no ofrece consejos médicos ni psicológicos. Siéntase en confianza de pedir más detalles acerca de la capacitación o la experiencia de cualquiera de los facilitadores.

A continuación, encontrará información sobre su participación en el Programa Healthy Balance. Un miembro del personal podrá explicarle los detalles de su inscripción.

### ESTRUCTURA Y COMPROMISO DE TIEMPO



- El Programa Healthy Balance es un programa de control del peso y prevención de la diabetes de un año de duración; incluye sesiones grupales en persona o en línea que se ofrecen semanalmente de manera constante y asesoramiento personal por teléfono una vez al mes.
- Durante los primeros 6 meses, asistirá a 16 sesiones grupales semanales. Durante los segundos 6 meses, hablará por teléfono con un orientador personal aproximadamente una vez al mes para que le ayude a cumplir con sus objetivos.
- Si falta a tres sesiones semanales consecutivas, cuando regrese no podremos garantizarle su lugar el mismo día y horario que tenía anteriormente.
- Si recibe tratamiento para afecciones médicas específicas, toma medicamentos o sigue una dieta especial para tratar una enfermedad, le recomendamos que hable con su médico de atención primaria y reciba su autorización antes de ingresar a cualquier programa de control del peso.
- Si está inscrito en las sesiones en persona, llegue 15 minutos antes a cada sesión para registrarse. Si está inscrito en las sesiones en línea, ingrese 15 minutos antes de cada sesión. Las sesiones duran entre 75 y 90 minutos y se centran en un tema determinado sobre alimentación saludable, hábitos diarios o cómo ponerse en movimiento.
- Se pesará y reportará su actividad física en cada sesión en persona. Si asiste a la sesiones en línea, se le pedirá que lleve un registro de su peso y actividad física, y que lo reporte en privado durante cada sesión.

- Perder entre el 5 y 10 % de su peso corporal (de 10 a 20 libras para alguien que pesa 200 libras) puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y bajar la presión arterial y los niveles de colesterol. Para lograr su objetivo de pérdida de peso, es importante que dedique tiempo y esfuerzo a su autocuidado. Hacer cambios en la alimentación, los hábitos diarios y la actividad física puede ayudarle a perder peso y mantenerlo. Sin embargo, no existe ninguna garantía de que pierda peso ni de que obtenga los resultados esperados del programa.

---

- Puede decidir participar en las conversaciones grupales tanto como lo desee. El objetivo es participar hablando o simplemente escuchando para encontrar nuevas formas de controlar su peso.

---

- Al finalizar las sesiones grupales, llame al 1-866-862-4295 para programar su primera cita mensual de asesoramiento telefónico. Estas llamadas, de unos 15 a 20 minutos de duración, le darán la posibilidad de hablar con un orientador personal durante el resto del año.

---

- Hacer un cambio en su estilo de vida es un proceso constante. Continuar en el programa el año completo es importante para ayudarle a mantener la constancia en los nuevos hábitos y evitar recaer en los viejos hábitos. Si en la primera mitad del programa aún no ha alcanzado sus objetivos, su orientador puede ayudarle a lograrlos.

---

- El cupo es limitado. Si decide reinscribirse en el Programa Healthy Balance, podrá hacerlo solo si hay algún cupo disponible. De lo contrario, quedará en lista de espera. Se inscribirá a los participantes en el orden en que aparezcan en la lista de espera.

## CONFIDENCIALIDAD



- Al unirse al taller y hablar, estará dando a conocer su propia información médica protegida a las demás personas del grupo y al personal. Según la ley, tanto su información médica protegida como la de los demás participantes es confidencial (privada).



- Para proteger la privacidad de todos los participantes, acepta no llevar invitados ni niños al taller. No puede grabar a nadie ni nada que escuche en el taller, tomar fotografías ni publicar imágenes de los participantes en Internet. No puede compartir ninguna información médica privada que escuche en el grupo con nadie ajeno al taller.

## TARIFAS

- El taller no tiene costo alguno para los miembros de Kaiser Permanente. Las personas que no son miembros pueden asistir con el pago de una tarifa.

Es posible que algunos miembros tengan que pagar un copago para las clases de educación sobre la salud. Revise su Evidencia de Cobertura o llame a Servicio a los Miembros al 1-800-464-4000 (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana (cerrado los días festivos) para obtener información de beneficios sobre la cobertura de su plan para los programas de educación para la salud, talleres y clases.

La prestación de los servicios que aquí se describen a personas que no son miembros está disponible con el sistema de pago por servicio y estas personas que no son miembros son responsables de pagarlas. Los proveedores o los contratistas de Southern California Permanente Medical Group proporcionan los servicios clínicos. Los resultados de los servicios pueden variar entre distintos pacientes y no pueden garantizarse. Kaiser Foundation Health Plan, Inc. y Kaiser Foundation Hospitals podrían recibir una remuneración por proporcionar sus instalaciones y/u otro tipo de apoyo relacionado con estos servicios. Estos servicios no pretenden reemplazar ningún servicio cubierto por los beneficios del plan de salud de los miembros.