

## Aprender Salud- Bajando de peso

El programa para bajar de peso, a través de una perspectiva centrada en el aprendizaje y el cambio de hábitos, se desarrolla desde hace 20 años y, posiblemente, usted los conozca por la sigla con la que se venía denominando, PROSAHI (Programa Saludable para el descenso de peso del Hospital Italiano). Actualmente es uno de los recursos que se ofrece a través de Aprender Salud, el área de trabajo en común entre el Plan de salud y sus afiliados.

El programa funciona en seis centros periféricos y se desarrolla en tres etapas:

### Taller inicial para el descenso de peso

Es un taller, de abordaje grupal e interdisciplinario. El equipo esta formado por Médicos, Nutricionistas, Psicólogos Sociales y Prof. de Educación Física.

El objetivo es instrumentar al paciente con diferentes herramientas para comenzar, poco a poco, a modificar la conducta alimentaria y el sedentarismo. La duración del mismo es de cuatro encuentros.

Invitamos a nuestros Talleres a pacientes con Sobrepeso, Obesidad, Hipertensión Arterial, Colesterol Alto, Diabetes, y a todas aquellas personas que deseen aprender a alimentarse saludablemente e incorporar el hábito de la actividad física en la vida cotidiana.

**No tiene costo adicional para los socios del plan de salud.**

### Grupos de tratamiento

Proponemos un tratamiento grupal de pacientes con sobrepeso y obesidad a cargo del equipo interdisciplinario. Se trabaja con planes de alimentación y de actividad física individualizados de acuerdo a las necesidades particulares de cada caso. El equipo está capacitado para acompañarlos en un proceso de cambio, focalizado en la modificación de hábitos para el descenso de peso.

Contamos con 42 grupos de tratamiento.

Cada sede donde funciona el programa cuenta con un gimnasio propio, y los pacientes en tratamiento pueden acceder a las 33 clases de actividad física que se dictan en las diferentes sedes y horarios.

Actividad arancelada.

### Grupo de mantenimiento

Los pacientes que han logrado los objetivos de cambio de hábitos y de descenso de peso saludable, pueden participar de los grupos de mantenimiento, afianzando los nuevos logros.

## ¿Cómo contactarse para empezar?

Para integrarse al programa el primer paso es concurrir al Taller Inicial. Los talleres se realizan en las siguientes sedes y fechas cada mes:

\* **Sede Belgrano:** Virrey del Pino 2458 2º piso.  
Primer lunes hábil del mes 09.30hs.

\* **Sede Sarmiento:** Sarmiento 4553 1º piso.  
Primer martes hábil del mes 19.00hs.

\* **Sede San Justo:** Hospital Italiano de San Justo  
Primer miércoles hábil del mes 19.30hs.

\* **Sede Flores:** Carabobo 146 5º piso.  
Segundo miércoles hábil del mes 18.15hs.

\* **Sede San Isidro:** Avenida Centenario 635.  
Primer viernes hábil del mes 18.00hs.

\* **Sede Caseros:** Av. San Martín 2282.  
Tercer miércoles hábil del mes 18.30hs.

Para inscribirse puede hacerlo de lunes a viernes de 8 a 21hs.



4861-3375 ó 15-6352-8825



Por e-mail a [bajandodepeso@hospitalitaliano.org.ar](mailto:bajandodepeso@hospitalitaliano.org.ar).

Directora del Programa:  
Dra. Irene Ventriglia. Médica de Familia