

TELÉFONO DE ATENCIÓN AL PACIENTE

 **902 22 22 00**

Una consulta a tiempo puede cambiar el rumbo de una vida al evitar que enfermedades, que hoy tienen cura, progresen hasta niveles difícilmente reversibles.

CONSULTA MÉDICA ONLINE

 www.haysoluciones.com

Somos conscientes del valor de su tiempo y de los problemas que pueden surgir para desplazarse hasta nuestra consulta.

Por ello le ofrecemos este sistema de consulta a distancia, en dos modalidades distintas para proporcionarle la ayuda que necesita desde la comodidad de su hogar y con la garantía de un Equipo de profesionales de la medicina

Información de los tratamientos para las enfermedades del riñón, aparato urinario de los niños y adultos, desarrollo genital del niño, próstata, incontinencia de orina en la mujer y en el hombre, infertilidad, disfunciones sexuales masculinas y femeninas (tratamientos para la impotencia, eyaculación precoz, anorgasmia, deseo sexual inhibido, etc.).

PUBLICACIONES

Laparoscopia en urología - Próstata

Sistema láser para la intervención de próstata

Cirugía del pene: alargamiento y engrosamiento

Incontinencia - Cálculos urinarios, urolitiasis

Eyaculación precoz - Enfermedad de la Peyronie

Enfermedades de transmisión sexual

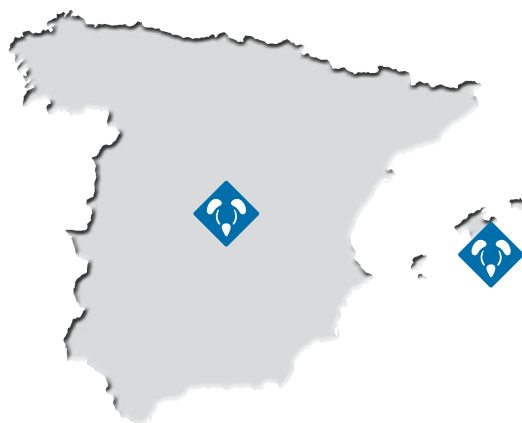
Vasectomía - Impotencia sexual

Disfunciones sexuales masculinas

Disfunciones sexuales femeninas

Enuresis - Infertilidad

10 PREGUNTAS Y RESPUESTAS



Centro de Urología Andrología y Salud Sexual

Palma de Mallorca

Clínica Rotger - C/ Santiago Rusiñol, 9 - 3ª planta

07012 Palma de Mallorca - Baleares - España

Tel. +34 971 71 47 33 - Fax +34 971 72 65 19



Instituto de Medicina Sexual

Madrid

C/ Eladio López Vilches, 2, 2º C - (Esq. Arturo Soria, 284)

28033 Madrid - España.

Tel. +34 91 510 06 64 - Fax +34 91 510 07 55



Obesidad y Sobrepeso

10 PREGUNTAS Y RESPUESTAS



Centro de Urología Unidad de Nutrición

¿Por qué el Centro de Urología crea una Unidad de Nutrición?

El Equipo del Centro de Urología lleva años constatando que la obesidad y el sobrepeso son factores de riesgo cada vez más comunes para desarrollar diferentes patologías urológicas, como la incontinencia urinaria o las disfunciones sexuales.

Desde el Centro de Urología, decidimos dar respuesta a los problemas de salud asociados al exceso de peso, creando la Unidad de Nutrición (UDN). El objetivo es ofrecer dietas personalizadas bajo control médico, ampliando así nuestra oferta de servicios y mejorando la atención al paciente. Además, desde la UdN ofrecemos otras actividades complementarias relacionadas con la salud y el bienestar (conferencias, talleres, etc.)

¿Qué tipo de tratamientos ofrece la UdN?

La UdN empezó su andadura ofreciendo dietas proteinadas, con las que se obtiene una reducción de peso rápida, bajo control médico, que resulta especialmente eficaz en personas con un exceso de peso acusado. Actualmente se ha ampliado la oferta a otro tipo de dietas, facilitando que cualquier persona que se acerque a la UdN pueda seguir el tratamiento que mejor se adapte a sus necesidades, siempre asesorado por los mejores profesionales. Además, ofrecemos apoyo psicológico durante el tratamiento –si es necesario– mediante consultas en nuestra Unidad de Psicología. Es habitual que, en casos en los que el paciente lleva años sufriendo un exceso de peso, se requiera un asesoramiento psicológico para llevar a cabo el tratamiento con un nivel de auto-exigencia mayor, que ayude a controlar los impulsos y la ansiedad que, a menudo, llevan a una alimentación descontrolada.

¿Qué es el sobrepeso? ¿Y la obesidad?

Llamamos sobrepeso al exceso de grasa corporal cuando sobrepasa los límites recomendables para un buen estado de salud. Existe un parámetro para calcular de manera aproximada si el peso de una persona es el adecuado, se trata del IMC (Índice

de Masa Corporal) que mediante un sencillo cálculo (peso kg/ altura²) nos da una cifra. Si el resultado está por encima de 30, la persona padece obesidad, y si el resultado está entre 25 y 29'9, se trata de un caso de sobrepeso.

¿Qué patologías se asocian a la obesidad?

Las personas obesas tienen casi el doble de posibilidades de padecer diabetes tipo II que aquellas que mantienen un peso saludable. De igual manera se dispara el riesgo de sufrir patologías cardiovasculares y articulares. Por otro lado, determinados tipos de cáncer tienen relación directa con una mala alimentación como es el caso del cáncer de colon. También sufren más a menudo de depresiones y problemas de autoestima.

¿Cuál es el principal objetivo de los tratamientos dietéticos?

Además de conseguir que el paciente llegue a un peso saludable y lo mantenga, el objetivo principal en cualquier tipo de dieta es el de proporcionar pautas para llevar una alimentación equilibrada siempre, como forma de vida, no solo mientras se está en tratamiento.

La UdN apuesta firmemente por la reeducación nutricional de cara a una vida saludable.

¿Voy a recuperar el peso perdido?

Precisamente para evitar el temido “efecto rebote” es por lo que hacemos hincapié en la educación nutricional que pretende crear unos hábitos saludables de por vida. Además, una vez terminado el tratamiento dietético contará con el apoyo de nuestros profesionales para asesorarle en cualquier momento.

¿Cualquier persona con exceso de peso es apta para realizar un tratamiento dietético?

Sí. En el caso de que se padezca alguna patología que pudiera comprometer la dieta (diabetes, problemas hepáticos, cardíacos o renales) se someterá al paciente a un control médico exhaustivo que preven-

drá cualquier tipo de problema, consiguiendo a menudo una mejoría gracias a la pérdida de peso.

¿Es necesario el ejercicio físico?

El ejercicio físico es imprescindible dentro de una vida saludable y debe ser siempre compañero inseparable de cualquier tratamiento dietético. El ejercicio, además de quemar calorías, aporta innumerables beneficios al organismo: baja los niveles de estrés, favorece la fijación del calcio a los huesos previniendo la osteoporosis, aumenta el metabolismo basal (al crearse masa muscular, el gasto en reposo es mayor), aporta bienestar debido a que al practicar ejercicio se segregan endorfinas... y un largo etcétera.

¿Cuáles son las claves de una alimentación equilibrada?

Por nuestra situación geográfica y cultural tenemos la gran suerte de poder beneficiarnos de la Dieta Mediterránea, es decir, una alimentación rica en frutas y hortalizas frescas, legumbres, cereales, aceite de oliva y una preferencia por el consumo de pescado.

Siguiendo ese sencillo esquema y evitando la bollería industrial, los dulces en exceso y la comida pre-cocinada, fácilmente mantendremos una alimentación sana.

¿Qué debo hacer para entrar en alguno de los programas de pérdida de peso?

Puede pedir cita por teléfono al **971 714 733** o al **971 205 728** y le concertaremos una sesión informativa gratuita donde podrá obtener toda la información de las opciones disponibles para su caso concreto.

Nuestros tratamientos de pérdida de peso son personalizados. Si lo prefiere puede acercarse directamente a cualquiera de nuestros centros: el **Centro de Urología** situado en la 3ª planta de la Clínica Rotger o la **Unidad de Nutrición** en la Calle Anselm Turmeda, nº 12.