



CIGNA +SALUD GESTIÓN DE PESO CORPORAL

Un peso adecuado no sólo
es cuestión de belleza

Together, all the way.™



¿QUÉ ES CIGNA +SALUD?

Es un programa de servicios de prevención y bienestar.

Estos servicios no están cubiertos en póliza y nuestros clientes, y no clientes, podrán acceder con descuentos especiales en centros de máxima calidad que cuentan con los mejores especialistas.

¿POR QUÉ CIGNA?

- › Porque somos expertos en salud y sabemos de la importancia de la prevención y el bienestar.
- › Porque con nuestro conocimiento, experiencia y calidad de servicio nos adelantamos a las necesidades de nuestros clientes.
- › Porque nuestro equipo de Cigna +Salud asesora de manera personalizada sobre las diferentes alternativas para cada caso.
- › Porque se realiza un seguimiento personalizado del servicio contratado.
- › Porque todos los centros y especialistas cumplen los más altos estándares de calidad y están avalados por la Dirección Médica de Cigna.
- › Porque desde Cigna hemos negociado para nuestros clientes unas tarifas mucho más ventajosas que las de mercado.



BUENOS HÁBITOS DE VIDA

Gestión de peso corporal

El control del peso corporal es un factor decisivo en el equilibrio y cuidado de la salud. Hoy en día, los problemas relacionados con el sobrepeso y la obesidad son una realidad preocupante, debido a las graves consecuencias que tienen sobre la salud tanto en el niño como en el adulto.

Una buena gestión del peso y de los hábitos de vida que ayudan a controlarlo *es la mejor prevención.*

No todas las personas tenemos las mismas necesidades, por eso, es tan importante descartar posibles patologías acudiendo a tu especialista y elaborar planes a medida. No es lo mismo una dieta enfocada al rendimiento deportivo, con un enfoque estético o con un enfoque de reeducación alimentaria.

Por ello, los especialistas recomendarán qué estrategia terapéutica se adapta más para alcanzar los objetivos planteados: apoyo con pruebas y test genéticos, apoyo psicológico, endocrino, etc.



El control del peso corporal es un factor decisivo en el equilibrio y cuidado de la salud.



Buenos hábitos de vida

GESTIÓN DE PESO CORPORAL

Antes de comenzar cualquier tratamiento de gestión de peso corporal, es preciso acudir a una primera consulta con el endocrino, para evaluar y analizar la siguiente información del paciente:

- › Anamnesis y exploración física, para elaborar la historia clínica y nutricional del paciente.
- › Registro alimentario y mediciones corporales (peso, talla, circunferencia de cintura, etc.).
- › Análisis BIA, para medir la grasa corporal.
- › Valoración hormonal y analítica.
- › A partir de estos datos, el endocrino determina el peso objetivo del paciente, además de establecer unas recomendaciones nutricionales básicas. Es el profesional médico el que decide y recomienda la técnica o tratamiento adicional que debe seguir el paciente.

TEST GENÉTICO NUTRICIONAL

Técnica diagnóstica capaz de determinar las variantes genéticas asociadas a la obesidad, permitiendo conocer qué proporción se relaciona con factores genéticos o con malos hábitos alimenticios. Entre el **40% y 70%** del aumento de peso tiene una base genética.

Es el profesional el que decide si es necesario o no realizar este test, que se lleva a cabo mediante una sencilla punción en la yema del dedo. Los resultados obtenidos determinan aspectos claves como:

- › Tipo de obesidad: por embarazo, ingesta de carbohidratos o dietas hipocalóricas, entre otras.
- › Riesgo de padecer obesidad en base a la historia familiar.
- › Riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular por sobrepeso.
- › Peso idóneo de acuerdo al componente genético.
- › Tratamiento personalizado a seguir.



BALÓN INTRAGÁSTRICO

Está indicado para aquellas personas que tras intentar perder peso por otras vías no lo han conseguido, y cumplen los requerimientos médicos para seguir este tratamiento.

Consiste en **introducir un globo de silicona en el estómago**, mediante endoscopia. Éste es posteriormente relleno con suero fisiológico hasta alcanzar el volumen suficiente para generar un estado de saciedad continua. El proceso de colocación y retirada del balón es rápido y sin molestias para el paciente. Además no es necesaria cirugía ni ingreso hospitalario.

El paciente debe evitar actividades físicas agresivas durante la primera semana, pero pasado este tiempo se recomienda un plan de ejercicio regular como complemento al tratamiento.

El balón intragástrico evita los excesos, por lo que el paciente se verá obligado a comer moderadamente

El balón intragástrico evita los excesos, por lo que el paciente se verá obligado a comer moderadamente. Permanece dentro del estómago un máximo de 6 meses (siendo el profesional el que establece la duración). Durante este tiempo, el paciente puede hacer una vida normal con visitas mensuales al endocrino para verificar el seguimiento de los nuevos hábitos alimenticios.

Una vez finalizado el tratamiento y extraído el balón, los hábitos alimenticios quedan reeducados y por tanto, se mantiene el peso alcanzado. Con esta técnica el paciente puede llegar a perder de **15 a 20 kg en 6 meses**.



Otros servicios

CIGNA +SALUD



TRATAMIENTOS DE FERTILIDAD

En Cigna +Salud te ofrecemos la tecnología más avanzada aplicada a la reproducción asistida: inseminación artificial, fecundación in vitro, ICSI, donación de espermatozoides y óvulos, diagnóstico genético preimplantacional, etc. Los mejores profesionales en esta especialidad dan respuesta a cada una de tus necesidades a un coste muy ventajoso comparado con los precios del mercado.



LOGOPEDIA Y FONIATRÍA

Con el servicio de logopedia y foniatría ponemos a tu disposición la contratación de bonos para tratar problemas de dislalias y disfasias, con un equipo de pedagogos, foniatras, psicólogos y logopedas, en los mejores centros asistenciales de España.



CIRUGÍA OCULAR REFRACTIVA LÁSER

La cirugía refractiva láser permite corregir problemas de visión como son la miopía, el astigmatismo, la hipermetropía o la presbicia, empleando para ello la tecnología láser. Se utilizan dos tipos de técnicas: LASIK o personalizada. Tendrás acceso a los mejores profesionales y la última tecnología a un precio muy competitivo.



CHEQUEOS MÉDICOS DEPORTIVOS

Los Chequeos Médicos Deportivos están aconsejados para personas de cualquier edad que quieren realizar deporte y ejercicio de forma segura y beneficiosa, así como para quienes quieren mejorar su forma física. Estos chequeos son sistemas de control en los que se realizan una serie de pruebas para detectar problemas en nuestro organismo que pudieran aflorar como consecuencia de la práctica deportiva.



CHEQUEOS MÉDICOS

Los Chequeos Médicos son un sistema de control de carácter preventivo sobre el estado de la salud, que ayuda a los profesionales a evaluar los factores de riesgo o detectar patologías que todavía no se han manifestado. Los mejores profesionales médicos trabajan con las últimas tecnologías y tests diagnósticos para aconsejarte sobre tu salud actual y futura. Desde Cigna +Salud ofrecemos distintos tipos de chequeos médicos, desde el más básico al más completo, para que puedas elegir el que más se adapta a tus necesidades.



PSICOLOGÍA

Ponemos a tu disposición una amplia red de psicólogos formada por los mejores especialistas a nivel nacional. Con este servicio tendrás acceso a la red con importantes descuentos en consulta, en terapia individual y sin necesidad de prescripción médica. Anorexias, bulimias, trastornos relacionados con el aprendizaje y el comportamiento, depresión, alteraciones del sueño y estrés son algunas de las patologías que deben ser atendidas y tratadas por psicólogos especializados.



PERFILES GENÉTICOS

Los perfiles genéticos son los indicadores más fiables para determinar alteraciones en los genes. A través de estos análisis es posible valorar la predisposición genética a padecer determinadas dolencias y diagnosticar patologías de manera precoz. Trabajamos con laboratorios de referencia especializados en genética, con puntos de extracción a nivel nacional.



TRATAMIENTOS ESTÉTICOS

Te ofrecemos una amplia gama de tratamientos estéticos de última generación realizados en centros médicos de máxima garantía y a precios especiales. Con este servicio podrás acceder a tratamientos estéticos faciales, tratamientos estéticos corporales, depilación láser y tratamientos de estética vascular.



SERVICIO POSTPARTO EN EL HOGAR

Desde Cigna +Salud te ayudamos a superar las primeras dificultades después de dar a luz con un consejo experto que te guiará durante las primeras semanas de vida de tu bebé. Contamos con un gran equipo formado por matronas y/o enfermeras altamente cualificadas, con amplia experiencia, que te asesorarán sobre la maternidad, tu bebé y el postparto.



DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

Ponemos a tu disposición las técnicas más rigurosas y efectivas para dejar de fumar y comprobar cómo tu salud mejora día a día. Contamos con los mejores profesionales, médicos y psicólogos, que aplican métodos precisos y sencillos que aseguran los mejores resultados.



CONSERVACIÓN DE CÉLULAS MADRE DEL CORDÓN UMBILICAL

La sangre y el tejido del cordón umbilical del recién nacido contienen células madre que podrían salvar su vida: son una auténtica reserva de salud ahora y en el futuro. Por eso, desde Cigna +Salud te ofrecemos el servicio de conservación de estas células con la última tecnología. Nuestra garantía reside en nuestros acuerdos con centros de máxima calidad, además de nuestros precios especiales respecto a los del mercado.



UNIDAD DEL VARÓN

Soluciones integrales a situaciones que afectan al hombre, como la disfunción eréctil y la eyaculación precoz o técnicas pioneras en anticoncepción o reversión de vasectomía, a través de profesionales altamente cualificados y los mejores medios técnicos.



TEST A200

Mediante una sencilla extracción de sangre, podremos conocer si padecemos alguna intolerancia alimentaria de más de 200 alimentos de la dieta mediterránea. La intolerancia a determinados alimentos es la causa de numerosos trastornos, como la retención de líquidos, obesidad, problemas gastrointestinales, dermatológicos, neuralgias entre otros. Se entregará un informe detallado con dietas recomendadas.



Cigna ↗ Salud

902 109 043

cigna.mas-salud@cigna.com



Los servicios mostrados en el presente folleto tienen carácter informativo, careciendo de valor contractual. Los tratamientos de Cigna +Salud no están incluidos en la póliza de salud. Podrán ser contratados de forma particular a precios especiales. Los programas Cigna +Salud son ofrecidos por Cigna European Services (UK) Limited, Sucursal en España, Pozuelo de Alarcón (Madrid), Parque Empresarial La Finca, Paseo del Club Deportivo, 1 Edificio 14, RM de Madrid, Tomo 21.188, Folio 161, Sección 8, Hoja M-376266. C.I.F. W0067979E Información propiedad de Cigna. Prohibida su copia y distribución. © Cigna 2015