



**Dirección General de Salud**  
**Dirección de Centros Comunitarios y Regulación Sanitaria**  
**Responsable: Dr. Gregorio García Hernández**  
**Dirigido a: Las Mujeres Nicolaítas**

**¡Excesos!**  
Programa Municipal contra la  
**OBSIDAD**

### **Mujeres Nicolaítas en Control** ***Sigamos en línea por un San Nicolás Saludable***

En la actualidad uno de los problemas que esta ocasionando severos daños a la salud son los relacionados con el **sobrepeso** y **obesidad** siendo **factor de riesgo** para padecimientos como la hipertensión arterial, diabetes mellitus hiperlipidemia, neuropatía coronaria y otros trastornos emocionales. Los cuales afectan el rendimiento físico y las relaciones interpersonales ocasionando un grave problema de salud pública.

- **Definición:**  
Es un programa preventivo dirigido a la mujer nicolaíta enfocado a crear estilos de vida saludable mediante la motivación, educación para la salud y manejo terapéutico.
- **Objetivo:**  
Proporcionar a las nicolaítas un servicio de salud que contribuya a fomentar estilos de vida saludable mediante la cultura de la alimentación.
- **Aplicación:**
  1. El primer contacto con la paciente será con médico general el cual valorará el estado de salud mediante exploración física y exámenes de laboratorio.
  2. Establecido el estado de salud, se inicia la valoración del estado nutricional por personal especializado en nutrición.
  3. Dependiendo de la valoración médica se solicita, si así lo amerita, inter-consulta con psicología.
  4. Se establece el diagnóstico integral que incluya estado de salud físico, nutricional y emocional.
  5. Se clasifican en grupo de pacientes dependiendo del estado de salud y de la actividad que realice cada una de las mujeres para determinar el plan terapéutico a seguir.
  6. Tiempo estimado para cada paciente por sesión será de 30 minutos para medicina general y nutrición y de 45 minutos para psicología.
  7. Los talleres sobre preparación de alimentos serán semanales con límite de cupo de 20 personas.
  8. Se realizarán dos sesiones motivacionales a la semana con cupo de 10 pacientes cada una.
  9. La frecuencia de consulta será cada 15 días durante un mes y cada mes durante dos meses.



**Informes al: 81-58-13-09 o en Jorge González Camarena # 103, Colonia Valle Dorado,  
San Nicolás de los Garza, N.L.**  
**Horario de Lunes a Viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p-m-**

Actualización 13-Feb-09