

Guía del programa de control de peso de HII



OPERATED BY



ÍNDICE

Descripción general.....	1
Período anterior a la autorización previa.....	2
OPCIÓN 1: Sesiones individualizadas con un asesor de bienestar/RDN	2
OPCIÓN 2: Programas de bienestar	2
Período de tratamiento	4
Período de mantenimiento.....	4
Contenido por programa	5



Descripción general

El Programa de control de peso de HII, dirigido por QuadMed, cumple con los requisitos de los planes de salud Anthem de HII para que usted pueda tener cobertura de medicamentos para bajar de peso, incluidos los GLP-1. Este programa consta de tres períodos: anterior a la autorización previa, tratamiento y mantenimiento, y no tiene costo adicional para usted.

Diseñado teniendo en cuenta sus objetivos, el Programa de control de peso de HII puede ayudarle a manejar su peso, y a adoptar hábitos y comportamientos más saludables. Su equipo de atención médica dedicado le ofrecerá apoyo, motivación y las herramientas educativas que necesita para mejorar su salud en general.

Se requiere una cuenta de QuadMed MyChart para participar en el programa y recibir comunicaciones. Si no cumple con los requisitos del programa, su medicamento dejará de estar cubierto por el seguro. Deberá pagar el costo total del medicamento en el futuro, y es posible que no cuente para su deducible ni para su máximo de gastos de bolsillo.

Si tiene alguna pregunta sobre su situación en el programa, póngase en contacto con el equipo del Programa de control de peso de HII al 414-622-3210 o en HIIWeightManagement@quadmedical.com.

¿No tiene una cuenta MyChart? Inscríbese hoy en myquadmed.com/hii.



Período anterior a la autorización previa

Este período tiene una duración de seis meses e incluye el apoyo para modificar conductas a través de los programas de bienestar de QuadMed y visitas preparatorias con su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP), que son necesarias para obtener la aprobación de la autorización previa para los medicamentos antiobesidad (anti-obesity medications, AOM) que cubre su plan de beneficios de salud de HII. Es posible que deba completar más de un programa de bienestar para cumplir con el requisito de autorización previa. La participación registrada en el programa Vida también puede calificar.

OPCIÓN 1: Sesiones individualizadas con un asesor de bienestar/RDN

Esta opción incluye sesiones individualizadas, recurrentes, con un nutricionista dietista registrado (registered dietitian nutritionist, RDN) y un asesor de bienestar certificado de QuadMed. Estas sesiones se distribuyen a lo largo de seis meses para ayudarle a mantener el compromiso y cumplir con los requisitos de autorización previa.

Requisitos adicionales:

- ✓ Visitas trimestrales con el PCP
- ✓ Controles de peso mensuales

OPCIÓN 2: Programas de bienestar

(elija uno o más para cumplir el requisito de seis meses)

1. **WEIGH BEYOND** Programa de 3 meses

Los participantes pueden completar el programa Weigh Beyond y las sesiones de seguimiento con un asesor de bienestar o RDN para demostrar un total de seis meses de compromiso sostenido. El programa ofrece diversas fechas de inicio y sesiones que abordan temas como la comprensión de las necesidades personales de nutrición, el manejo de emociones, la priorización del movimiento, entre otros.

Requisitos adicionales:

- ✓ Visitas trimestrales con el PCP
- ✓ Controles de peso mensuales
- ✓ Sesiones adicionales con un asesor de bienestar/RDN

2. WEIGH BEYOND PLUS Programa de 6 meses

Este programa utiliza un espacio de reuniones virtual y presentaciones en PowerPoint para explorar temas como la comprensión de las necesidades personales de nutrición, el manejo de emociones, la priorización del movimiento, entre otros, con nuestros asesores de bienestar y RDN certificados.

Requisitos adicionales:

- ✓ Visitas trimestrales con el PCP
- ✓ Controles de peso mensuales
- ✓ Sesión adicional con un asesor de bienestar/RDN

3. PREVENTT2 Programa de 12 meses

PreventT2 es un programa diseñado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para ayudarle a prevenir o retrasar el desarrollo de la diabetes tipo 2. Estas clases brindan las habilidades necesarias para realizar cambios saludables y duraderos en el estilo de vida a lo largo de 26 sesiones distribuidas en un ciclo de 12 meses. Si usted completa los primeros seis meses del programa, cumple con los requisitos de autorización previa para los medicamentos para bajar de peso.

Requisitos adicionales:

- ✓ Visitas trimestrales con el PCP
- ✓ Controles de peso mensuales
- ✓ Sesión adicional con un asesor de bienestar/RDN, si se pierden clases

4. HEART OF STEEL Programa de 3 meses

Los participantes pueden completar el programa Heart of Steel y las sesiones de seguimiento con un asesor de bienestar o RDN para demostrar un compromiso sostenido de seis meses o más.

Requisitos adicionales:

- ✓ Visitas trimestrales con el PCP
- ✓ Controles de peso mensuales
- ✓ Sesión adicional con un asesor de bienestar/RDN

Período de tratamiento

Este período puede durar de 9 a 12 meses, y puede extenderse más según la orientación de su proveedor. Durante este tiempo, comenzará a recibir sus medicamentos antiobesidad y trabajará de cerca con su proveedor de atención primaria (PCP) para garantizar que el medicamento sea efectivo. Continuará trabajando con su equipo de atención médica para mejorar el uso de técnicas de autogestión y seguir realizando cambios en su estilo de vida de manera saludable.

REQUISITOS:

- ✓ Visitas mensuales con el PCP
- ✓ Controles de peso mensuales
- ✓ Visitas trimestrales con el equipo de atención médica (elección de un asesor de bienestar de QuadMed, un RDN o un especialista certificado en atención y educación sobre diabetes)

NOTA: La participación registrada en el programa Vida también puede calificar.

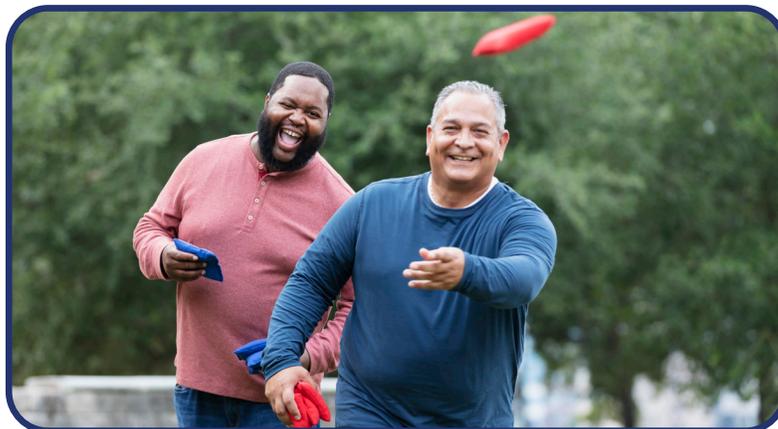
Período de mantenimiento

Este período es continuo mientras siga tomando sus medicamentos antiobesidad. Durante este período, continuará reuniéndose con su PCP y su equipo de atención médica para recibir apoyo continuo en la gestión del estilo de vida y del comportamiento.

REQUISITOS:

- ✓ Visitas trimestrales con el PCP
- ✓ Controles de peso trimestrales
- ✓ Visitas trimestrales con el equipo de atención médica (elección de un asesor de bienestar de QuadMed, un RDN o un especialista certificado en atención y educación sobre diabetes)

NOTA: La participación registrada en el programa Vida también puede calificar.



Contenido por programa

Los programas se aplican únicamente al período anterior a la autorización previa

ASESOR DE BIENESTAR/RDN INDIVIDUALIZADO CONTENIDO DEL PROGRAMA

- Sesiones personalizadas e individualizadas con un asesor de bienestar y/o RDN
- Compromiso durante al menos seis meses
- Enfoque personalizado adaptado a las necesidades y objetivos individuales
- Apoyo y orientación continuos para ayudar a las personas a alcanzar y mantener sus objetivos de salud
- Enfoque en la creación de hábitos sostenibles y en la realización de cambios positivos en el estilo de vida
- Revisiones regulares para hacer un seguimiento del progreso y ajustar los planes según sea necesario
- Educación integral y recursos para mejorar el conocimiento sobre nutrición y salud
- Énfasis en el éxito a largo plazo y el bienestar general

WEIGH BEYOND CONTENIDO DEL PROGRAMA



Este programa consta de 11 sesiones que se centran en establecer una conexión personal con su experiencia para bajar de peso, comprender sus necesidades personales de nutrición y actividad física, y utilizar sus emociones para ayudarle a alcanzar sus objetivos para bajar de peso.

Sesión 1: Entender sus razones - Adéntrese en sus razones personales para participar en este programa y explore los beneficios de un pensamiento holístico para el bienestar y el éxito en el control del peso.

Sesión 2: Comprender sus necesidades personales de nutrición - Aprenda conceptos generales de nutrición y explore cómo hacer cambios dietéticos que se ajusten a su situación particular.

Sesión 3: Comprender sus emociones - Analice el papel que juegan las emociones en el apoyo o la interferencia con sus esfuerzos de control del peso, y obtenga consejos para mejorar su regulación emocional.

Sesión 4: Comprender lo que lo motiva - Aprenda conceptos generales de acondicionamiento físico para ayudarle a controlar el peso y explore cómo hacer cambios en la actividad física que se adapten a su estilo de vida individual.

Sesión 5: Tema a elección del facilitador - Una presentación especial basada en los temas preferidos o el área de especialización del facilitador de la clase.

Sesión 6: Conectarse con sus razones - Un análisis más profundo de los conceptos abordados en la sesión 1, explorando los cambios ocurridos desde el inicio del programa y estableciendo nuevas metas.

Sesión 7: Conectarse con sus necesidades nutricionales personales - Compare su alimentación y hábitos actuales con los que tenía en la sesión 2, y explore nuevas formas de seguir mejorando su salud y su peso.

Sesión 8: Conectarse con sus emociones - Evalúe su progreso en la regulación emocional y descubra más herramientas y conceptos para manejar los retrocesos emocionales.

Sesión 9: Conectarse con lo que lo motiva - Aprenda conceptos de acondicionamiento físico más específicos para mantener su peso y sostener niveles saludables de actividad física a largo plazo.

Sesión 10: Integración de todos los elementos - Revisión de los principales conceptos, consejos y temas tratados durante el programa, con énfasis en cómo todo se conecta para ayudarle a manejar y mantener su peso a largo plazo.

Sesión 11: Debate grupal de cierre - Espacio abierto para que los participantes compartan logros, desafíos y cualquier área en la que sientan que necesitan apoyo adicional. El facilitador puede compartir recursos para seguir participando o responder preguntas específicas.

WEIGH BEYOND PLUS CONTENIDO DEL PROGRAMA



Este programa consta de ocho módulos, cada uno compuesto por tres sesiones y tareas semanales diseñadas para ayudarle a construir nuevos hábitos y fomentar la responsabilidad personal en su camino para bajar de peso. Los ocho módulos se centran en crear una conexión personal con su proceso para bajar de peso, comprender sus necesidades nutricionales y de actividad física, y aprovechar sus emociones para alcanzar sus metas.

Semana 1 – Clase: Entender sus razones - Adéntrese en sus razones personales para participar en este programa y explore los beneficios de un pensamiento holístico para el bienestar y el éxito en el control del peso.

Semana 4 – Clase: Comprender sus necesidades personales de nutrición - Aprenda conceptos generales de nutrición y explore cómo hacer cambios dietéticos que se ajusten a su situación particular.

Semana 7 – Clase: *Comprender sus emociones* – Analice el papel que juegan las emociones en el apoyo o la interferencia con sus esfuerzos de control del peso, y obtenga consejos para mejorar su regulación emocional.

Semana 10 – Clase: *Comprender lo que lo motiva* – Aprenda conceptos generales de acondicionamiento físico para ayudarle a controlar el peso y explore cómo hacer cambios en la actividad física que se adapten a su estilo de vida individual.

Semana 13 – Clase: *Conectarse con sus razones* – Un análisis más profundo de los conceptos abordados en la sesión 1, explorando los cambios ocurridos desde el inicio del programa y estableciendo nuevas metas.

Semana 16 – Clase: *Conectarse con sus necesidades nutricionales personales* – Compare su alimentación y hábitos actuales con los que tenía en la sesión 2, y explore nuevas formas de seguir mejorando su salud y su peso.

Semana 19 – Clase: *Conectarse con sus emociones* – Evalúe su progreso en la regulación emocional y descubra más herramientas y conceptos para manejar los retrocesos emocionales.

Semana 22 – Clase: *Conectarse con lo que lo motiva* – Aprenda conceptos de acondicionamiento físico más específicos para mantener su peso y sostener niveles saludables de actividad física a largo plazo.

Semana 25: *Cierre del programa y graduación* – Espacio abierto para que los participantes compartan logros, desafíos y cualquier área en la que sientan que necesitan apoyo adicional. El facilitador puede compartir recursos para seguir participando o responder preguntas específicas.



PREVENTT2 CONTENIDO DEL PROGRAMA

Este programa consta de 16 sesiones, cada una está diseñada para brindar orientación y apoyo a las personas que buscan prevenir la diabetes tipo 2. El programa incluye los siguientes módulos:

Sesión 1: *Introducción al programa*: Una descripción general del programa y sus objetivos.

Sesión 2: *Activarse para prevenir la diabetes tipo 2 (PreventT2)*: Estrategias para aumentar la actividad física.

Sesión 3: *Registrar su actividad*: Métodos para monitorear y llevar un seguimiento de la actividad física.

Sesión 4: Comer bien para prevenir la diabetes tipo 2 (PreventT2): Recomendaciones para desarrollar hábitos alimenticios saludables.

Sesión 5: Llevar un registro de la alimentación: Herramientas para llevar un control de la ingesta de alimentos.

Sesión 6: Cómo ser más activo: Estrategias adicionales para incrementar la actividad física.

Sesión 7: Quemar más calorías de las que consume: Estrategias para lograr un déficit calórico.

Sesión 8: Comprar y cocinar para prevenir la diabetes tipo 2 (PreventT2) Consejos para hacer compras saludables y preparar comidas nutritivas.

Sesión 9: Manejar el estrés: Técnicas para reducir el estrés y manejar las emociones.

Sesión 10: Encontrar tiempo para hacer ejercicio: Estrategias para incorporar la actividad física en una agenda ocupada.

Sesión 11: Afrontar los desencadenantes: Técnicas para manejar situaciones que pueden desencadenar comportamientos poco saludables.

Sesión 12: Cuidar la salud del corazón: Consejos para cuidar la salud cardiovascular.

Sesión 13: Tomar las riendas de sus pensamientos: Técnicas para fomentar el pensamiento positivo y el diálogo interno constructivo.

Sesión 14: Buscar apoyo: Recursos para buscar apoyo y responsabilidad.

Sesión 15: Comer bien fuera de casa: Estrategias para tomar decisiones saludables al comer fuera.

Sesión 16: Mantenerse motivado para prevenir la diabetes tipo 2 (PreventT2): Consejos para conservar la motivación y el compromiso con el programa.

Cada módulo está diseñado para proporcionar herramientas prácticas e información útil que apoyen a las personas en sus esfuerzos por prevenir la diabetes tipo 2.





HEART OF STEEL CONTENIDO DEL PROGRAMA

El programa de asesoramiento de bienestar Heart of Steel proporciona a los participantes el conocimiento y las herramientas necesarias para realizar cambios duraderos y positivos en su salud y su bienestar.

Frutas y verduras: Aprender a incorporar una variedad de frutas y verduras en las comidas diarias para lograr una dieta equilibrada y rica en nutrientes.

Carnes y proteínas: Comprender la importancia de las proteínas y aprender a elegir fuentes magras de carne y proteínas de origen vegetal.

Planificación de comidas: Desarrollar estrategias de planificación de comidas que respalden un estilo de vida saludable y se ajusten a las preferencias individuales.

Grasas saludables: Aprender a incorporar grasas saludables en las comidas para lograr una nutrición óptima y una mayor saciedad.

Manejo del estrés: Desarrollar técnicas para manejar el estrés que apoyen la salud y el bienestar general.

Sueño: Comprender la importancia de un sueño adecuado y desarrollar estrategias para mejorar su calidad y duración.

Actividad física: Aprender a integrar la actividad física en las rutinas diarias para fomentar un estilo de vida saludable.

Sal: Comprender el papel de la sal en una dieta saludable y aprender a controlar su consumo.

Azúcar: Comprender el papel del azúcar en una dieta saludable y aprender a controlar su consumo.

Colesterol 101: Comprender qué es el colesterol, su impacto en la salud y cómo controlarlo a través de elecciones de estilo de vida.

Presión arterial 101: Comprender qué es la presión arterial, su impacto en la salud y cómo controlarla mediante cambios en el estilo de vida.

