



Más información

Para contactar con la
Unidad de Salud Activa y Nutrición HM Nens:

93 523 05 55

asistencialconsultas2@mail.hmhospitales.com
hmhospitales.com/hm-nens

Para iniciar la consulta deportiva personalizada con el
Consell de l'Esport Escolar de Barcelona (CEEb):

93 219 32 16

**Horario de atención: lunes a jueves
de 10-14 h. y de 16-19 h.**
esportivat@ceeb.cat

CEM La Mar Bella. Av. Litoral, 86/96, 08005 Barcelona
jeeb.cat/contacte

Programa *Esportiva't*

Prescripción de deporte a medida para mejorar la
salud del niño, niña o adolescente



Con el apoyo de:



esportiva't



Programa *Esportiva't*

¿Qué es el Programa *Esportiva't*?

En HM Nens sabemos que la salud infantil va mucho más allá del tratamiento médico.

Esportiva't es un programa innovador impulsado por el **Hospital HM Nens** y por el **Consell de l'Esport Escolar de Barcelona (CEEBS)** que une medicina y deporte, haciendo uso de la actividad física como herramienta terapéutica para mejorar la salud física, emocional y social de los niños y adolescentes.

El **CEEBS** es la entidad que desde hace 50 años coordina el deporte extraescolar en la ciudad. Reúne a la mayoría de escuelas y entidades deportivas de Barcelona y promueve el deporte como herramienta de formación, personal y transformación social. Cada año agrupa a más de 45.000 niños, niñas y jóvenes en una treintena de disciplinas deportivas.

Si tu médico te ha derivado a la **Unidad de Salud Activa y Nutrición de HM Nens**, es porque cree que la práctica deportiva correctamente orientada puede ser un apoyo fundamental en la recuperación y bienestar de tu/tuya hijo/a.

¿A quién va dirigido?

A pacientes pediátricos con alguna de las siguientes condiciones:

- Asma u otros problemas respiratorios
- Sobrepeso, obesidad o sedentarismo
- Enfermedades cardíacas
- Trastornos metabólicos
- Enfermedades musculoesqueléticas
- Alteraciones del estado de ánimo, ansiedad o autoestima baja
- Dificultades neurológicas o emocionales
- Todo aquel que quiera mejorar sus hábitos de vida.

Con vocación universal, el programa ofrece ayudas para niños en situación de vulnerabilidad gracias a la colaboración de la **Fundación HM Obra Social Nens** y el **Ayuntamiento de Barcelona** (cada caso se evaluará durante la consulta deportiva con el equipo técnico del CEEBS).

¿Qué beneficios tiene para su salud?

- ✓ Mejora de la salud física
- ✓ Bienestar emocional y social
- ✓ Mayor autonomía y autoestima
- ✓ Prevención de complicaciones futuras
- ✓ Promoción de hábitos saludables duraderos
- ✓ Acompañamiento profesional constante
- ✓ Acceso a actividades deportivas de calidad y entornos seguros

¿Cómo funciona el programa?

Valoración médica inicial

En la Unidad de Salud Activa y Nutrición de HM Nens un equipo especializado en medicina deportiva pediátrica realizará una evaluación clínica completa.

Prescripción personalizada

Se diseñará una recomendación deportiva adaptada a la edad, condición médica y preferencias del menor.

Derivación a entidad deportiva

Gracias a la colaboración con el CEEBS, se asignará una actividad deportiva en una entidad cercana al domicilio del menor, con seguimiento y soporte profesional.

Seguimiento clínico y deportivo

El progreso se monitoriza conjuntamente entre el equipo médico, el entorno deportivo y la familia, para garantizar la adherencia y los beneficios del tratamiento.

Circuito del Programa *Esportiva't*

