



# InSHAPE

*InSHAPE es un programa de acondicionamiento físico y bienestar diseñado para mejorar la salud, el bienestar y la longevidad de vida mediante educación, ejercicio y acondicionamiento físico, nutrición y participación comunitaria para personas con enfermedades mentales. Las personas con un diagnóstico de enfermedad mental a menudo enfrentan desafíos asociados de mala salud física o condiciones crónicas.*

Al implementar ejercicio y mejorar los hábitos nutricionales, el programa ayuda a los participantes a perder peso, mejorar las funciones cognitivas, disminuir la depresión y la ansiedad, mejorar la autoestima y disminuir el aislamiento social. El programa puede beneficiarlo en el control o reducción del riesgo de enfermedades graves,

como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, presión arterial alta y diabetes tipo 2.

## ¿Qué implica InSHAPE?

Los mentores de salud de InSHAPE son entrenadores personales certificados que se reunirán con usted para desarrollar metas de acondicionamiento físico y bienestar. Los mentores de salud realizarán evaluaciones médicas y de acondicionamiento físico y realizarán un seguimiento del progreso.

Los mentores de salud utilizan gimnasios, parques y recursos

comunitarios para incorporar planes de acondicionamiento físico. Las actividades en las que el mentor de salud lo entrenará incluyen caminar, trotar, entrenamiento con pesas, aeróbicos, yoga, natación, entrenamientos de intervalo de alta intensidad (High-intensity interval training, HIIT), andar en bicicleta, ejercicios con peso corporal, ejercicios con bandas de resistencia y ejercicios con balón medicinal.

Los mentores de salud trabajarán para educarlo sobre formas de mejorar su nutrición y sus hábitos alimentarios con un método de apoyo y sin prejuicios.



Salud integral para toda su familia

*"Si no fuera por InSHAPE, probablemente no estaría aquí".*

*Marc fue el primer ganador del premio anual en memoria de Ken Jue en nuestra caminata y carrera familiar anual InSHAPE de 1 milla y 5 km en Conner Prairie.*

*Marc ha perdido más de 100 kilos y normalmente camina hasta 100 millas por mes.*

*Aspire acepta con orgullo Medicaid, Medicare y la mayoría de los seguros comerciales. También ofrecemos una escala variable de tarifas para los clientes que no tienen seguro. No se denegarán servicios a nadie por incapacidad de pago.*

Los mentores de salud son comprensivos y empáticos con las habilidades y deficiencias de los participantes y los alientan a trabajar para alcanzar sus metas con asesoramiento y orientación.

### ¿Quién es elegible para InSHAPE?

- 18 años o más;
- Con autorización médica del proveedor de atención primaria;
- Involucrados con servicios basados en el hogar y la comunidad en Aspire;
- Diagnosticados con una enfermedad mental grave;
- Interesados en reunirse con un mentor de salud para mejorar el acondicionamiento físico y la nutrición.



**Para obtener más información** sobre InSHAPE, comuníquese con:

Jody Hall

Entrenador personal de InSHAPE, AFAA

[jody.hall@aspireindiana.org](mailto:jody.hall@aspireindiana.org)

(317) 587-0651

**En caso de preocupaciones médicas no urgentes fuera del horario de consulta, llame al**

(877) 574-1254

**Citas**

(877) 574-1254

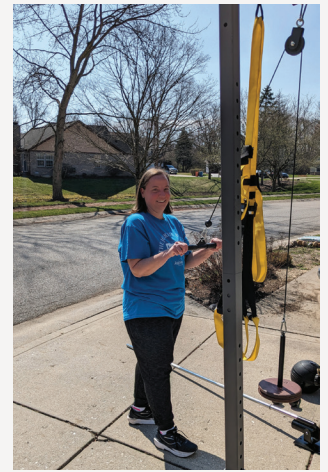
**Línea de crisis 24/7**

(800) 560-4038

**Si es una emergencia médica, llame al 911.**

“Perder 52 libras en 8 meses es el mayor logro de mi vida”.

— **Christina**



“¡WOW! InSHAPE ha marcado una gran diferencia en mi forma de entender cómo ponerme en forma. Tantas formas diferentes de hacer ejercicio evitan que me aburra y me rinda. He aprendido formas de afrontar mi ansiedad y depresión y realmente lo aprecio. Me encanta el gimnasio en el edificio Carmel”.

— **Cory**



“Desde que estoy en el programa InSHAPE mi presión arterial ha mejorado y me siento mejor conmigo misma. Espero ver a Jody todas las semanas para salir y hacer ejercicio”.



¡Antes y después!

— **Linda**

