

¿Cómo es una visita en beDona?

beDona es la primera clínica funcional dedicada exclusivamente a la salud de la mujer en todas las etapas y esferas de su vida. Contamos con un equipo de profesionales expertos en diferentes ámbitos en el cuidado de la salud de la mujer para darte una atención integral basada en el conocimiento y evidencia científica en fertilidad, salud, gestación o menopausia.

Te damos la opción de realizar una visita presencial en nuestra consulta ubicada en Barcelona o en modalidad online.

¿Qué incluye la visita?

beDona quiere que tu visita sea completa, que se resuelvan todas las dudas y que tengas todas las herramientas para entender el proceso por el que estás pasando. Para ello, la visita de una hora de duración, se realiza en un ambiente relajado y de complicidad. Desde el primer momento, se efectúa tu historia clínica detallada que incluye tanto el historial médico como los eventos personales, y tus hábitos de vida en relación a la alimentación, ejercicio, gestión del estrés y sueño. Realizando una anamnesis detallada de tu situación actual con la elaboración de una serie de síntomas, con la ayuda si es necesario de cuestionarios específicos. Para darte una valoración más detallada, la visita incluye:

1. Realización de una exploración física en relación al peso, perímetro abdominal, perímetro de las caderas, valoración de mucosas, piel, pelo, tensión arterial, frecuencia cardíaca.
2. Exploración ginecológica.
3. Ecografía ginecológica.
4. Análisis exhaustivo de la situación utilizando el método de la medicina funcional donde se mapean los 6 sistemas del organismo y se distribuyen los hallazgos en cada una de sus matrices.
5. Pruebas complementarias que engloba una analítica general con valoración de déficit de micronutrientes y estudio hormonal. En casos concretos, estudio de microbiota, enzimas digestivos en heces, mamografía, densitometría ósea.

¿En qué consisten los planes terapéuticos personalizados que ofrecemos en beDona?

Juntos, profesionales de beDona y paciente, vamos a co-crear un plan terapéutico personalizado y único según las prioridades y necesidades de la paciente, así como sus preferencias.

El plan terapéutico incluye en la mayoría de pacientes 3 aproximaciones:

- Plan nutricional antiinflamatorio para disminuir la inflamación digestiva y sistémica adaptada a las necesidades de la persona y causa de consulta.
- Una mejora de aspectos del estilo de vida en caso necesario.
- Suplementos naturales o medicamentos en caso necesario.

En este plan terapéutico, contamos con profesionales de diferentes ámbitos desde nutricionistas, psicólogos, fisioterapeutas que van a estar incluidos en este plan si es necesario de forma integral y holística.

El seguimiento de la implementación del plan terapéutico vía telemática (a través del chat del portal web de beDona), se realiza el seguimiento según el plan terapéutico elaborado. A lo largo de todo el proceso se valora el seguimiento mediante cuestionarios. Disponemos de planes terapéuticos con intervenciones grupales en determinados momentos de la vida de la mujer que pueden complementar la intervención individualizada (menopausia, fertilidad, embarazo) así como recursos como programa [beFit](#) para iniciarnos en la actividad física y yoga o el programa [lidera tu vida](#) para saber priorizarnos y cuidarnos.