

Información del programa EJE

Programa evolutivo de dietoterapia integrativa

Hola, soy Pilar. He preparado este documento para que puedas conocer EJE con calma antes de decidir si quieres comenzar. Aquí encontrarás cómo trabajo, qué podemos abordar y cómo será el acompañamiento.

Un espacio para comprender tu situación

EJE empieza escuchándote. Antes de proponer cambios, necesito comprender qué te ocurre, cómo estás comiendo, qué has probado, qué te preocupa y qué posibilidades reales tienes en este momento. No espero que llegues con todas las respuestas ni que puedas cambiarlo todo de una vez.

Qué es EJE

EJE es un programa individual de dietoterapia para personas adultas que quieren comprender mejor la relación entre su alimentación, sus síntomas y su situación personal. El proceso tiene una estructura que nos permite avanzar, pero la intervención no es rígida: se adapta a tu historia, a tu evolución y a lo que puedas sostener en la vida real.

Puedes venir sin un diagnóstico

No necesitas tener un diagnóstico para solicitar una valoración. Podemos empezar escuchando lo que te ocurre y revisando si la alimentación puede ayudarte. Si durante esa valoración aparecen síntomas que conviene estudiar, te explicaré por qué es recomendable consultar con un profesional sanitario antes de comenzar o en paralelo al programa.

La alimentación tiene un lugar central

En EJE revisamos la dieta con detalle: alimentos, cantidades orientativas, combinaciones, horarios, restricciones previas, variedad y tolerancia. También valoramos la digestión, el descanso, los ritmos, la actividad y la regulación del sistema nervioso cuando influyen. Esto no significa atribuirlo todo al estrés. Cada factor se considera por separado y en relación con los demás, sin dar por hecha una causa antes de escucharte y valorar tu caso.

Para quién puede ser adecuado

- Síntomas digestivos recurrentes, como distensión, gases, estreñimiento, diarrea, molestias, dolor, reflujo o cambios de tolerancia.
- Dificultades con la alimentación que todavía no tienen un diagnóstico, siempre que no existan señales que requieran estudio médico previo.
- Síndrome de intestino irritable y otras alteraciones digestivas ya valoradas.
- Intolerancias, celiaquía o alergias diagnosticadas que necesitan una adaptación práctica, suficiente y variada de la alimentación.
- Restricciones dietéticas que se han ido acumulando y necesitan revisarse con criterio.

- Situaciones clínicas en las que la dietoterapia puede acompañar el proceso y existe seguimiento médico cuando resulta necesario.

Cómo trabajaremos

Fase	Qué buscamos
Escuchar y valorar	Comprender tu historia, tu alimentación, los síntomas, el contexto y aquello que más necesitas ahora.
Elegir prioridades	Acordar pocos cambios claros, posibles y útiles para tu situación concreta.
Observar y ajustar	Revisar cómo respondes y adaptar la estrategia sin aplicar protocolos de forma automática.
Evolucionar	Probar tolerancias, ampliar variedad o consolidar recursos al ritmo que puedas sostener.
Cerrar y sostener	Reunir lo aprendido para que puedas tomar decisiones con más seguridad y autonomía.

Tu capacidad para aplicar los cambios también forma parte del proceso. En cada sesión decidiremos contigo si conviene avanzar, mantener, simplificar o dar un paso atrás. Las propuestas se adaptan a ti; no tienes que adaptarte a un protocolo cerrado.

Qué incluye

- Cuestionario clínico inicial y revisión profesional antes de la primera sesión.
- Siete sesiones individuales online de 45 minutos.
- Sesiones cada 15 a 30 días, con una duración habitual de 3 a 6 meses.
- Hoja de ruta personalizada tras la primera sesión.
- Indicaciones breves y accionables después de cada sesión, habitualmente en 24 a 48 horas laborables.
- Materiales educativos seleccionados únicamente cuando aporten valor al caso.
- Plan de mantenimiento y próximos pasos al finalizar el recorrido.

Qué no incluye

- Diagnóstico médico, modificación de medicación o sustitución del seguimiento sanitario que necesites.
- Atención de urgencias o disponibilidad inmediata entre sesiones.
- Un menú nuevo en cada consulta de forma automática. La planificación se utilizará cuando esté indicada.
- Revisión clínica extensa por mensajería. Las decisiones dietoterapéuticas se trabajan en consulta.

Formato ritmo y precio

Elemento	Condición
Formato	Online · 7 sesiones individuales de 45 minutos
Periodicidad	Cada 15 a 30 días
Duración orientativa	3 a 6 meses
Precio total	360 €
Pago	60 € antes de cada una de las seis primeras sesiones
Sesión 7	Sin cargo al completar el programa dentro de sus condiciones
Consulta de dietoterapia fuera de EJE	75 €

La séptima sesión constituye la bonificación final del programa. No es una sesión gratuita independiente ni genera devolución si el recorrido se interrumpe.

Continuidad cambios y pausas

- Las sesiones deben mantenerse dentro del intervalo de 15 a 30 días.
- Con 48 horas o más, una cita puede reprogramarse sin coste y dentro del ritmo del programa.
- Con menos de 48 horas o sin asistencia, la sesión se considera utilizada, salvo fuerza mayor valorada individualmente.
- Puede acordarse una pausa por causa médica justificada.
- Cada participante dispone de una única pausa personal de hasta 30 días, solicitada y acordada previamente.
- Las vacaciones o cierres de Pilar no cuentan como demora y amplían el calendario cuando sea necesario.
- Si se supera el plazo sin una excepción acordada, EJE se cierra y las consultas posteriores se realizan como consultas de dietoterapia fuera de EJE a 75 €.

Cuándo EJE no es la opción adecuada

- Trastorno de la conducta alimentaria activo o conductas frecuentes de purga o compensación.
- Enfermedad renal o hepática que requiera seguimiento específico fuera del alcance de EJE.
- Embarazo o lactancia dentro de este programa concreto.
- Situaciones agudas o cuadros que requieren diagnóstico médico antes de intervenir.
- Tratamiento oncológico activo sin indicación dietética y coordinación expresa con el equipo tratante.

Seguridad

Si aparecen sangrado, pérdida de peso involuntaria, anemia no estudiada, vómitos persistentes, fiebre, dificultad para tragar, dolor intenso o nocturno, o un empeoramiento rápido, solicita valoración sanitaria. EJE no es un servicio de urgencias.

Cómo formalizar la admisión

- Lee este documento, las Condiciones de participación y contratación y la Información de privacidad y datos de salud.
- Realiza el pago de la primera sesión por la vía facilitada.
- Completa el formulario de admisión al menos 48 horas antes de la cita.
- No adjuntes informes completos. Indica únicamente los datos clínicos relevantes que conozcas.

Contacto: info@pilarpastordietista.com · pilarpastordietista.com