



Manual de salud conductual para pacientes de cirugía bariátrica

Debajo encontrará el enlace a un sitio web que puede ayudarle a obtener más información sobre la cirugía bariátrica. Lea todo este manual teniendo presente que la cirugía bariátrica afecta a cada persona de manera diferente. Los procedimientos ofrecidos en nuestro programa incluyen la **gastrectomía en manga (gastrectomía vertical en manga)** y el **bypass gástrico en Y de roux**.

<https://www.bing.com/videos/search?q=information+on+bariatric+surgery+in+spanish&&view=detail&mid=047B329D991B11342F94047B329D991B11342F94&&FORM=VRD GAR&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3Dinformation%2Bon%2Bbariatric%2Bsurgery%2Bin%2Bspanish%26FORM%3DHDRSC4>

Objetivos y expectativas antes de una cirugía bariátrica

El equipo de cirugía bariátrica requiere que usted cumpla los siguientes objetivos antes de que se le apruebe la cirugía.

Generales

- Hable con su compañía de seguros para comprobar que cumple con los requisitos para la cobertura de la cirugía.
- Programe un control de altura y peso con su médico de cabecera o nutricionista.

Médicos.

- Debe tener al día las pruebas físicas y diagnósticas anuales, tales como colonoscopia, mamografía, Papanicolaou, estudio del sueño, pruebas de laboratorio requeridas.
- Sus problemas de salud crónicos deben estar estabilizados.

Nutricionales

- Asistir a todas las reuniones requeridas con el dietista. Estas visitas son necesarias hasta pasar la operación.
- Siga todas las directrices relativas a la nutrición.
- Asistir a la clase de nutrición preoperatoria.

Salud conductual

- Asistir a 4 visitas de salud conductual para hablar sobre los temas de este manual.
- Practicar las estrategias presentadas en el manual.
- Asistir a una visita de seguimiento para revisar su progreso.
- Asistir a reuniones mensuales con un psicólogo hasta la operación.
- Asistir a citas individuales adicionales según se requiera.
- Permitir la consulta con otros proveedores de salud mental o conductual.
- Sus problemas de salud conductual deben estar estabilizados.

Requisitos de salud conductual

Antes de que el departamento de salud conductual pueda aprobar su cirugía, debemos constatar que existen pruebas de lo siguiente:

- Establecimiento de objetivos y seguimiento del progreso hacia su logro
- Cumplimentación uniforme de los registros de alimentos
- Alimentación regular (3-5 veces al día, 3-5 horas entre comidas/refrigerios)
- Capacidad y voluntad para planificar y preparar comidas y refrigerios saludables
- Pesarse regularmente (preferiblemente cada semana) y llevar un registro del peso
- Participación constante en algún tipo de actividad física.
- Eliminación de lo siguiente:
 - Alcohol
 - Marihuana
 - Otras drogas adictivas
 - Nicotina
 - Cigarrillos de cualquier tipo
 - Cafeína
 - Bebidas carbonatadas
- Pérdida de peso
 - La pérdida de peso antes de la cirugía es un requisito de la mayoría de las compañías de seguros, ya que demuestran su capacidad para seguir las recomendaciones de dieta y ejercicio.
 - Por lo general, no es un requisito específico, pero hay que apuntar a la pérdida del 5-10 % del peso corporal actual.
 - Su cirugía no será aprobada si aumenta de peso durante el programa.

Lista de las habilidades y estrategias conductuales para la pérdida de peso exitosa antes y después de la cirugía bariátrica

1. Establecer objetivos y hacer un seguimiento del progreso (páginas 10-12)
2. Diarios de alimentación (páginas 13-15)
3. Comer regularmente y controlar las porciones (página 16)
4. Planificación, preparación y práctica (página 17)
5. Pesarse semanalmente (página 18)
6. Alimentación consciente (página 19-20)
7. Ejercitarse (páginas 21-22)
 - a. Ejercicio de intensidad moderada
 - b. Sumar actividad al estilo de vida
 - c. Entrenamiento de resistencia
8. Gestión del estrés y mentalidad saludable (páginas 23-28)
9. Autocuidado y buenos hábitos de sueño (páginas 29-30)
10. Pida el apoyo que necesita (página 33)
11. Control de estímulos (páginas 34-37)
12. Gestión de deslices y recaídas (página 38)

Semana 1

1. Justificación del requisito de salud conductual

La cirugía bariátrica es una poderosa herramienta para promover la pérdida de peso, pero no es más que una herramienta. Contar con buenas herramientas no garantiza el éxito si no se tienen los conocimientos y habilidades necesarios.

Hay un período idílico después de la cirugía en el que muchos pacientes no sienten apetito y tienen poco interés por la comida. Es muy fácil caer en la complacencia y empezar a pensar que la cirugía bariátrica seguirá haciendo el trabajo por usted. Lamentablemente, esa etapa ideal no suele durar más de un año, y los pacientes pueden recuperar gran parte o incluso todo el peso perdido... y a menudo lo hacen.

La conducta es un factor clave para predecir el éxito o el fracaso tras una cirugía.

2. ¿Cuál es la mejor forma de perder peso? (extraído del «Journal of the American Medical Association», 2021)

- a. Limitar la ingesta calórica diaria
 - entre 1200 y 1500 calorías al día para las mujeres
 - entre 1500 y 1800 calorías al día para los hombres
 - Elija una dieta equilibrada (50 % de verduras y frutas de colores, 25 % de cereales integrales, 25 % de proteínas saludables)
 - Beba mucha agua y evite las bebidas azucaradas (refrescos, ponches, zumos)
- b. Aumentar la actividad física
 - Al menos 150 minutos semanales de ejercicio de intensidad moderada, como caminar
- c. Establecer objetivos relacionados con la dieta y el ejercicio

3. Los objetivos deben ser:

- a. Específicos
 - i. ¿Qué quiero conseguir exactamente?
 - ii. ¿Cómo lo haré?
 - iii. ¿Dónde y cuándo lo haré?
 - iv. ¿Qué recursos necesito?
 - v. ¿Cuáles son los obstáculos?
- b. Medibles
 - i. ¿Cuánto?
 - ii. ¿Cuántos?
 - iii. ¿Con qué frecuencia?
 - iv. ¿Cómo sabré que he tenido éxito?
- c. Alcanzables pero ambiciosos
 - i. ¿Es posible?
 - ii. ¿Puedo conseguirlo con mi conducta?
 - iii. ¿Es lo suficientemente desafiante como para ser importante?
- d. Relevantes
 - i. ¿Por qué es importante este objetivo?
 - ii. ¿Este objetivo es coherente con mis valores?
 - iii. ¿Es el momento adecuado?
 - iv. ¿Los beneficios potenciales compensan los sacrificios?
 - v. ¿Tengo los recursos para conseguirlo (dinero, apoyo, tiempo)?
- e. De duración limitada
 - i. ¿Cuándo quiero o necesito cumplir este objetivo?
 - ii. ¿Qué puedo esperar conseguir en 6 meses? ¿En 6 semanas? ¿En 1 semana? ¿En 1 día?
 - iii. ¿Qué puedo hacer ahora mismo para empezar a trabajar hacia este objetivo?

4. Objetivos de resultado vs. objetivos de proceso

- a. Objetivos de resultado: son el resultado final que desea.
 - i. Por ejemplo: perder 100 libras, conseguir que mi IMC sea inferior a 30, controlar mi diabetes sin medicación
- b. Objetivos de proceso: son las conductas, habilidades y estrategias voluntarias necesarias para alcanzar el objetivo de resultado.
 - i. Por ejemplo: consumir unas 1500 calorías diarias, caminar 30 minutos 5 veces por semana, comer 3 raciones de verduras al día

5. Consejos para lograr sus objetivos (extraído de *The Weight Escape* de Ciarrochi, Bailey y Harris, 2014)
 - a. Anótelos.
 - b. Compruébelos regularmente
 - c. Celebre las pequeñas victorias en el camino
 - d. Recuerde su «¿Por qué?» ¿Por qué está haciendo esto?

HABILIDAD N.º 1: SEGUIMIENTO DE OBJETIVOS

Cada semana, al finalizar la reunión del grupo, apuntará entre 3 y 4 objetivos en los que trabajará para alcanzar antes de la siguiente reunión del grupo.

Estos objetivos deben ser **objetivos de proceso**.

Deben ser específicos, medibles, alcanzables pero ambiciosos, relevantes y de duración limitada.

Anote sus objetivos en una **hoja de seguimiento de objetivos** como la que está disponible en el sitio web de Reliant Behavioral Health (ilustrada en la página 12).

Al final de cada día, revise sus objetivos y evalúe sus progresos. Desarrolle un sistema para hacer el seguimiento de sus progresos. Por ejemplo, puede escribir una estrella en caso de un éxito total, una marca de verificación para un éxito parcial, un signo de menos o la casilla en blanco para indicar que no hubo avances.

Hoja de seguimiento de objetivos

Objetivo de resultado : perder 4 libras este mes

Mis objetivos de proceso para esta semana son: Semana del ___/___/___	Objetivo 1: Anotar todo lo que coma y beba todos los días de esta semana.						
	Objetivo 2: Caminar durante 20 minutos cuatro días de esta semana (lunes, miércoles, jueves y sábado)						
	Objetivo 3: Beber 64 onzas de agua cada día						
	Objetivo 4:						
DÍA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Objetivo 1	100 %	60 %	100 %	Olvidado todo el día ☹️	100 %	100 %	100 %
Objetivo 2	Sí	NA	Sí	Sí	NA	Sí	NA
Objetivo 3	32 onzas	64 onzas	64 onzas	64 onzas	48 onzas	¡100 onzas!	60 oz.
Objetivo 4							

HABILIDAD N.º 2: DIARIOS DE ALIMENTACIÓN

Por qué hacerlo:

Las investigaciones sugieren que hacer un seguimiento de lo que se come, y de cuándo y cuánto come, es uno de los factores más eficiente para predecir el éxito en la pérdida y el mantenimiento del peso a largo plazo.

Reducir la ingesta calórica es necesario para perder peso. Es muy difícil reducir la ingesta de calorías sin llevar un control de lo que comemos. Es posible que su nutricionista le haya recomendado pautas específicas para la ingesta de proteínas, carbohidratos o fibras, y es necesario hacer un seguimiento para poder cumplir con esas pautas.

Anotar todas sus comidas puede cambiar su comportamiento alimentario, ya que le ayudará a ser más consciente de su actitud con respecto a la comida y lo disuadirá de comer de forma irracional.

Cómo hacerlo:

Para la mayoría de las personas, las aplicaciones móviles son la forma más fácil y eficaz de llevar un diario de alimentación. Las aplicaciones calculan automáticamente las calorías y nutrientes al ingresar un alimento y la cantidad ingerida. A algunas personas les resulta mejor hacerlo en un cuaderno, ya que permite añadir notas personalizadas. La clave es encontrar una estrategia que pueda usar de forma constante. En la página 14 encontrará una lista de aplicaciones populares en español. En la página 15 puede ver un ejemplo de registro de alimentos.

Ingrese o anote todo lo que coma o beba que contenga calorías o nutrientes, incluso si solo se trata de un bocado o un sorbo.

Tendrá que medir o pesar algunos alimentos para poder introducir las cantidades exactas. Si no tiene un juego de tazas y cucharas medidoras y una balanza para alimentos, cómprelos.

Introduzca o anote los alimentos y bebidas inmediatamente después de comerlos o beberlos. **Mejor aún, apúntelos antes, así puede relajarse y disfrutar de su comida o refrigerio.** Si se olvida de apuntar algo, hágalo en cuanto lo recuerde. **No** espere hasta el final del día, pero si se ha olvidado de hacerlo durante todo el día, es mejor apuntar los alimentos más tarde que no apuntarlos.

Aplicaciones para el seguimiento de la alimentación

- MyPlate
- Lose It!
- MyFitnessPal

Ejemplo de registro diario de alimentos

Día/fecha:

Hora	Alimentos y líquidos consumidos	Cantidad	Proteínas/Calorías/Fibra	Pensamientos/Sentimientos	Motivos
6:30 a. m.	Avena Banana Leche Huevo duro	½ taza La mitad 2 T 1 (grande)	150 calorías 100 calorías 18 calorías 90 calorías	Hambre, esperando el día	Hora de comer
11:30 a. m.	Pastel de cumpleaños	1 rebanada grande	400 calorías	¡No puedo resistirme!	Fiesta de cumpleaños en el trabajo Olvidé comer mi refrigerio saludable a las 10, así que tenía hambre
12:30 p. m.	Pechuga de pollo asada Lechuga Tomate Pepinos Aceite de oliva	3 onzas 2 tazas 1 med. ½ pequeño ½ cucharada	126 calorías 20 calorías 26 calorías 8 calorías 60 calorías	Lamento haber comido ese pastel, pero comeré sano el resto del día. Todavía no tengo mucha hambre, pero necesito volver al plan.	Hora de comer.
3 p. m.	Melocotón Queso cottage	1 med. ½ taza	38 calorías 111 calorías		Recordatorio en el teléfono
6:30 p. m.	Salmón al horno Brócoli al vapor Arroz integral Fresas en rodajas	3 onzas 1 taza ½ taza 1 taza	177 calorías 31 calorías 108 calorías 54 calorías	Feliz de comer con la familia.	Hora de la cena

Calorías totales: 1517

Semana 2

HABILIDAD N.º 3: COMER REGULARMENTE Y CONTROLAR LAS PORCIONES

Por qué hacerlo:

Pasar demasiado tiempo sin comer aumenta la producción de **grelina**, la hormona del hambre. La grelina estimula el apetito, aumenta la ingesta de alimentos y favorece el almacenamiento de grasa. Los niveles de grelina se elevan entre comidas y van aumentando a medida que pasamos más tiempo sin comer. Las personas que se saltan comidas tienden a ingerir grandes cantidades al comer, debido a los altos niveles de grelina; esto aumenta las probabilidades de que las calorías se almacenen en forma de grasa, ya que de este modo el organismo se protege de una futura inanición. Por este motivo, saltarse comidas dificulta la pérdida de peso.

Comer varias **minicomidas** al día, a intervalos de 3-5 horas, aumenta la quema de calorías y evita la acumulación de grelina y el hambre o la sensación de privación.

La vida moderna interrumpe el proceso natural de comer en respuesta al hambre. Comemos cuando podemos o solemos confundir otros sentimientos (aburrimiento, soledad, alegría, fatiga) con el hambre. Las dietas frecuentes y la sobrealimentación alteran las señales de hambre y saciedad.

Al iniciar su programa para perder peso y después de someterse a la cirugía bariátrica, no puede depender de la sensación de hambre para saber cuándo debe o no debe comer. Lo que debe hacer en su lugar es establecer un horario de comidas. Comer siguiendo el reloj reduce el poder de otros estímulos no relacionados con el hambre. Con el tiempo, se establecerán (o restablecerán) señales normales de hambre.

Cómo hacerlo:

Realice 3 comidas pequeñas y 2 refrigerios (o 5 minicomidas) cada día.

Desayune poco después de levantarse. No es necesario que coma los alimentos tradicionales de desayuno si no le gustan, pero es importante que coma algo y que incluya proteínas si es posible.

Coma a intervalos regulares, de entre 3 y 5 horas. No pique entre comidas y refrigerios.

Si tiene tendencia a comer por la noche, puede tomar un pequeño refrigerio o parte de la cena una hora antes de acostarse.

HABILIDAD N.º 4: PLANIFICACIÓN, PREPARACIÓN Y PRÁCTICA

Por qué hacerlo:

Establecer nuevos hábitos que lo acompañen toda la vida es crucial para lograr adelgazar y mantener su peso. Si los hábitos como llevar un diario de alimentación y comer cinco veces al día son algo nuevo para usted, probablemente le resultarán difíciles al principio, y es posible que tenga que hacer algunos cambios en otros aspectos de su estilo de vida. La **planificación, la preparación y la práctica** son esenciales a la hora de establecer nuevos hábitos. Planificando y preparando las comidas y refrigerios con antelación, se asegura de tener siempre algo saludable para comer. La planificación puede ayudarle a anticiparse a los momentos difíciles y estar preparado para enfrentarlos. La práctica crea nuevos hábitos. Cuantas más veces repitamos un comportamiento, más automático se vuelve.

Cómo hacerlo:

Haga sus compras con una lista.

Planifique con antelación para adaptar los nuevos hábitos alimenticios a sus horarios.

Prepare las comidas y los refrigerios con antelación.

Empaque comidas y refrigerios para el trabajo o las salidas.

Empacar comidas puede mejorar el control de las porciones, incluso si son para comer en casa.

Planifique y programe tiempo para hacer ejercicio.

Prepárese para el entrenamiento sacando la ropa deportiva y las zapatillas con antelación. Si va a un gimnasio, prepare su bolsa de entrenamiento la noche anterior.

Agregue a su lista de tareas el ejercicio, las compras y la planificación de las comidas.

Entrene, entrene y entrene.

Si falla, no se rinda. Revise su plan si es necesario. Siga intentándolo hasta conseguirlo.

HABILIDAD N.º 5: PESARSE UNA VEZ A LA SEMANA

Por qué hacerlo:

Las investigaciones demuestran que las personas que consiguen adelgazar y mantener su peso suelen pesarse con regularidad y hacen un seguimiento de su peso. Saber su peso le permite comprobar si sus estrategias para adelgazar están funcionando. Cuando se busca perder peso, pesarse una vez a la semana es lo mejor para la mayoría de las personas. Pesarse con más frecuencia puede ser frustrante, ya que la pérdida de peso debe ser gradual, y las pequeñas fluctuaciones pueden parecer más importantes de lo que son. Pesarse con menos frecuencia puede impedirle identificar los éxitos o los retrocesos, y aumenta la ansiedad relacionada con el peso.

Cómo hacerlo:

Si no tiene una balanza, consiga una. En la mayoría de los grandes almacenes y tiendas de descuentos se pueden comprar balanzas precisas de entre 20 y 30 dólares, que suelen proporcionar lecturas exactas de hasta 300 o 400 libras (compruebe estos datos en el paquete o el listado). Amazon y otros vendedores ofrecen balanzas de gran capacidad que pueden leer con precisión hasta las 700 libras. Puede que encuentre algunas más caras (entre 75 y 100 dólares), pero es una inversión que merece la pena para su salud.

Escoja el día de la semana que prefiera y pésese siempre en el mismo día.

Pésese siempre poco después de levantarse y antes de comer o beber algo.

Vacíe su vejiga antes de pesarse.

Use ropa similar (o ninguna) siempre que se pese.

Lleve un registro semanal de su peso en el diario de alimentación.

HABILIDAD N.º 6: ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Por qué hacerlo:

Desde que usted empieza a comer hasta que el cerebro reconoce que el estómago está lleno transcurren alrededor de 20 minutos. Esto significa que si come rápidamente, sentirá que quiere más comida incluso después de haber ingerido lo suficiente como para satisfacer el hambre. Comer despacio le da el tiempo suficiente para sentirse satisfecho antes y, por lo tanto, ayuda a que coma menos. Las investigaciones sugieren que las personas que comen más lentamente consumen menos calorías. Si se somete a una cirugía bariátrica, es especialmente importante que coma despacio. Si come demasiado rápido, es posible que coma demasiado. A corto plazo, podría sentirse descompuesto. A largo plazo, las personas que comen demasiado rápido tienen menos éxito a la hora de adelgazar y mantener su peso tras una cirugía bariátrica.

Comer despacio y prestar atención a la comida también puede aumentar el disfrute. Puede que descubra que obtiene el mismo placer con una cantidad menor de comida si se toma el tiempo necesario para disfrutar de cada bocado.

Cómo hacerlo:

Antes de comer algo, pregúntese: «¿Por qué estoy comiendo esto?» Si va a comer por hambre y nutrición o porque es la hora de comer, adelante. Si va a comer por otro motivo, deténgase y piense nuevamente: «¿Merece la pena? ¿Comer esto mejorará mi vida?» Cree el hábito de hacer una pausa antes de comer cualquier cosa.

Mientras come, ponga toda su atención en la comida. No haga varias cosas a la vez y coma lejos de posibles distracciones.

Tómese el tiempo suficiente para comer despacio. Intente dedicar 20 minutos a cada comida o refrigerio.

De vez en cuando, deténgase para notar posibles sensaciones de hambre y saciedad.

Elija alimentos saludables, pero asegúrese de que sus sabores y texturas sean de su gusto.

Al comer, haga de la comida una experiencia para todos sus sentidos.

Infórmese sobre los alimentos que consume. Pruebe diferentes recetas. Pruebe nuevos alimentos.

No se juzgue mientras come. Cada vez que note que está comiendo de forma inconsciente o demasiado rápido, simplemente recuérdese que debe volver a la alimentación consciente. Lleva tiempo y práctica.

HABILIDAD N.º 7: EJERCITARSE

Por qué hacerlo:

El ejercicio quema calorías. Por otra parte, las investigaciones indican que las personas que mantienen la pérdida de peso a largo plazo hacen ejercicio con regularidad. El estudio «Registro de Control de Peso» realizado por la Universidad de Brown estudia a personas que han logrado mantener la pérdida de peso durante al menos un año. ¡La mayoría de las personas que participan en el estudio hacen ejercicio durante un promedio de 1 hora por día! Aunque es posible perder peso sin hacer demasiado ejercicio, las posibilidades de mantenerse en un peso saludable son muy bajas si permanece inactivo. Los pacientes que hacen ejercicio con regularidad antes de la cirugía bariátrica suelen tener menos complicaciones quirúrgicas y se recuperan más rápidamente.

Incluso si no pierde peso, el ejercicio tiene otros beneficios. Algunos son:

- Pensamiento más claro
- Mejora del estado de ánimo
- Mejora el sueño
- Más energía
- Mejor funcionamiento físico
- Protección contra las enfermedades
- Más diversión
- Más disciplina
- Envejecimiento más lento
- Mejor apariencia

Cómo hacerlo:

En primer lugar, simplemente **hágalo**. Comprométase a moverse a diario y hágalo, ¡aunque solo tenga cinco minutos! Haga alguna actividad física. Una vez que comience, descubrirá que poco a poco se ejercita cada vez más.

Una vez que haya adquirido el hábito de moverse a diario, establezca el objetivo de aumentar tres tipos de ejercicio.

1. Ejercicios de intensidad moderada, equivalente a caminar a paso ligero (intente lograr al menos 30 minutos al día, más si es posible)
 - a. Quema calorías
 - b. Aumenta la salud cardiovascular y la resistencia
 - c. Puede mejorar la salud mental y la concentración

2. Sumar actividad al estilo de vida (aparcarse en el extremo más alejado del aparcamiento y caminar, subir las escaleras en lugar del ascensor, utilizar el baño más alejado de su oficina)
 - a. Mantiene la flexibilidad y la resistencia
 - b. Ayuda a evitar los riesgos asociados a estar sentado durante mucho tiempo
 - c. Quema calorías adicionales
 - d. Incorpora descansos saludables a su día
3. Entrenamiento de resistencia (entrenamiento de fuerza, levantamiento de pesas, Pilates)
 - a. Aumenta la fuerza
 - b. Reduce el riesgo de lesiones físicas
 - c. Puede aumentar el metabolismo basal

Semana 3

El estrés y las emociones pueden hacer que comamos en exceso o que dejemos de realizar otras actividades que favorecen la pérdida de peso, como el ejercicio, la planificación de comidas o los diarios de alimentación. Disponer de estrategias para controlar el estrés y las emociones puede aumentar las probabilidades de adelgazar y de mantener el peso tras la cirugía.

HABILIDAD N.º 8: GESTIÓN DEL ESTRÉS Y MENTALIDAD SALUDABLE

Por qué hacerlo:

Habitualmente, la sensación de estrés está relacionada con enfrentar un problema que debemos resolver. Es probable que el estrés mental en dosis moderadas sea algo saludable, del mismo modo que estresar un músculo hace que se fortalezca. Sin embargo, cuando el estrés se vuelve abrumador, puede provocar problemas como comer en exceso, ingerir alimentos poco saludables o perder la capacidad de avanzar hacia los objetivos. Es necesario tener una estrategia para afrontar el estrés de forma eficaz.

Muchas personas que tienen dificultades para perder peso afirman que comen por motivos emocionales. Comer alimentos reconfortantes puede hacernos sentir mejor durante un momento, pero no suele ser una buena solución a largo plazo, sobre todo cuando se está intentando perder peso. La terapia cognitivo-conductual nos ayuda a darnos cuenta de los estilos de pensamiento que conducen a estados de ánimo negativos y a la pérdida de confianza y motivación. Identificar esos estilos de pensamiento negativo y cuestionarlos puede mejorar el estado de ánimo y ayudar a mantener la motivación y la confianza.

Cómo hacerlo:

Consulte el Método de 4 pasos para la gestión del estrés y la resolución de problemas (página 24) y la información sobre la terapia cognitiva conductual (páginas 25-27).

Método de cuatro pasos para la gestión del estrés y la resolución de problemas

1. ALTO	Cuando perciba una situación estresante, dígame «Alto». El simple hecho de decir «Alto» puede ayudar a romper su patrón de respuesta automática e interrumpir el ciclo de estrés negativo. Intente decirlo en voz alta o imaginar una señal de detención.
2. RESPIRE	Después de detenerse, respire profundamente y libere la tensión física.
3. REFLEXIONE	Centre sus energías en el problema que tiene entre manos. Hágase algunas preguntas: ¿Es una situación que puedo controlar? ¿Es una situación que puedo cambiar? ¿Cuáles son mis pensamientos automáticos? ¿Estoy reaccionando de forma exagerada? ¿Estoy sacando conclusiones precipitadas?
4. ELIJA	Decida cuál es la mejor manera de afrontar la situación. ¿Cuál es la respuesta más saludable?

REGISTRO DEL MÉTODO DE CUATRO PASOS:

¿Qué ocurrió cuando probó el Método de cuatro pasos?

Situación:

Alto:

Respire:

Reflexione:

Elija:

Situaciones

Son las personas, los lugares y las cosas de su entorno. La gente suele pensar que tiene determinados estados de ánimo o emociones, o que se comporta de una manera determinada *a causa de* lo que ocurre a su alrededor, pero esa es solo una parte del cuadro completo.

Pensamientos

Ninguna situación nos afecta hasta que la *interpretamos*. La forma de pensar acerca de lo que sucede influye poderosamente en lo que siente y en la forma en la que responde. Diferentes pensamientos o interpretaciones conducen a diferentes sentimientos y conductas.

Sentimientos

Los sentimientos pueden incluir la alegría, la excitación, la agitación, el enfado, el malestar, el miedo, y muchos más.

Los sentimientos también pueden consistir en sensaciones físicas (como pulso acelerado o malestar estomacal)

Conductas

Son las cosas que hacemos. Nuestras conductas están guiadas por nuestros pensamientos y sentimientos. A veces parece que actuáramos automáticamente en respuesta a las situaciones, pero en casi todos los casos, los pensamientos y los sentimientos aparecen antes que las conductas.

Pensamientos negativos automáticos

El día empezó mal... el día completo está arruinado.

No tengo tiempo para ir al gimnasio y eso me arruinará todo el día, incluso toda la semana.

No tengo ningún control sobre esta situación.

Anoche no dormí bien, este va a ser un mal día.

Esta situación hace que me sea imposible perder peso.

Nunca terminaré todo lo que tengo que hacer hoy.

Tengo que terminar todo hoy.

¿Qué he hecho para merecer esto?

Tener hambre y tratar de no comer en exceso hará que la noche sea insoportable.

Si no me acuerdo de llevar el registro de alimentos todos los días, es mejor que me rinda. Es demasiado difícil para mí. Soy un fracaso.

Objeción/Pensamientos alternativos

Un solo acontecimiento no determina todo un día. Puedo volver a ponerme en marcha ya mismo.

No tengo pruebas para decir que el día se arruinará. Puede que incluso encuentre algunos minutos para caminar o hacer algo de ejercicio en casa. Aunque no pueda entrenar hoy, puedo hacer ejercicio mañana.

Puedo hacer algunas cosas. Voy a pensar qué estrategia puedo utilizar.

Tal vez no sea tan malo. Tal vez me sienta un poco cansado pero aun así tenga un buen día.

Tal vez no pueda seguir todas las recomendaciones, pero hay algunas que puedo seguir haciendo incluso durante una situación difícil.

He logrado hacer bastante. No hace falta que termine todo hoy. Puedo seguir mañana.

No, no es necesario que termine todo hoy.

No he hecho nada para merecer esto. A veces le pasan cosas malas a la gente buena.

Si puedo mantener la calma y concentrarme en mis motivos, pasaré bien la noche. Puedo divertirme de otras formas además de comiendo.

No soy un fracaso solo porque no consiga las cosas de inmediato. Ya he logrado aprender cosas nuevas en otras ocasiones. Aprender nuevos hábitos requiere tiempo y práctica.

Registro de pensamientos en cinco columnas

Situación	Pensamientos	Sentimientos/ Conductas	¿Pensamiento negativo automático?	Objeción ¿Cuáles son las alternativas a sus pensamientos negativos?

Otras alternativas a la alimentación emocional:

Cuando tenga un sentimiento negativo...

- Observe el sentimiento («Me siento triste»).
- Permítase sentirlo (no intente evitarlo)
- Respire dentro del sentimiento (imagine que rodea la tristeza con su aliento)
- Describa el sentimiento («Siento un peso en mi corazón»).
- Normalice el sentimiento («Es normal que me sienta triste por esta pérdida»).

Es posible tener sentimientos molestos y desagradables Y AUN ASÍ hacer lo que es importante para usted.

HABILIDAD N.º 9: AUTOCUIDADO Y BUENOS HÁBITOS DE SUEÑO

Por qué hacerlo:

Perder peso, comer alimentos saludables y hacer ejercicio son formas de autocuidado, pero también es importante cuidarse de otras maneras cuando se intenta perder peso. Muchas veces, perder peso implica abandonar hábitos que le resultaban gratificantes o añadir otros que no lo son tanto. Es importante que encuentre otras recompensas para mantener la motivación.

A veces las personas se sienten culpables de cuidar de sí mismas y creen que deben dar prioridad a los demás, pero cuidarse a uno mismo nos da la salud y la vitalidad necesarias para estar para los demás. Cuando viajamos en avión, los auxiliares de vuelo siempre dicen que debemos ponernos primero nuestra máscara de oxígeno antes de ayudar a los demás. Piense que el autocuidado es como su máscara de oxígeno.

Dormir lo suficiente es una de las formas más importantes de autocuidado. Desgraciadamente, es muy habitual que las personas muy ocupadas no duerman adecuadamente. Algunos estudios sugieren que las personas que duermen menos tienen un mayor riesgo de sufrir sobrepeso y obesidad. Si tiene problemas para dormir, considere la posibilidad de hablar con su médico de cabecera. Si se despierta muchas veces durante la noche, es posible que tenga apnea del sueño. Si tiene problemas para conciliar el sueño, prestar atención a las medidas de higiene del sueño puede ayudarle (páginas 31-32).

Cómo hacerlo:

Hay muchas maneras de practicar el autocuidado. Lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra. Lo importante es hacer que el autocuidado sea una prioridad en su agenda. Esto podría implicar reservar tiempo para hacer ejercicio o pasar tiempo desconectado de la tecnología de vez en cuando. Aquí tiene algunas ideas de autocuidado:

Ejercicio

Las investigaciones demuestran que el ejercicio puede aliviar el estrés, mejorar el estado de ánimo y ayudar a dormir mejor, además de mejorar su salud y ayudarle a alcanzar sus objetivos de pérdida de peso.

Aficiones

Haga algo que le guste: dedique tiempo a sus pasiones y aficiones, ya sea salir de excursión, hacer manualidades, bailar, leer por diversión, etc. Los pasatiempos pueden proporcionarle una salida para manejar el estrés y pueden aumentar sus niveles de felicidad.

Amistades

Pasar tiempo con amigos y familiares: los estudios demuestran que pasar tiempo con los seres queridos contribuye a la felicidad. Dedique tiempo a conectar con un amigo o familiar.

Autocompasión

La autocompasión es tratarse a uno mismo como trataría a su mejor amigo. Háblese como hablaría a alguien a quien quiere. Sea amable consigo mismo.

Mindfulness (atención plena)

Estar en el momento presente puede ayudar a reducir el estrés. Practique la atención plena concentrándose en sus cinco sentidos: ¿qué ve, qué oye, qué saborea, qué siente y qué huele ahora mismo?

Relajación

Intente escuchar algunos ejercicios de relajación grabados, como los que ofrece el Departamento de Asuntos de los Veteranos en este sitio web: https://www.columbiamo.va.gov/services/Relaxation_Recordings.asp

Practique la gratitud

Una forma sencilla de practicar la gratitud es escribir 3 cosas por las que se siente agradecido cada día. Recordar que hay cosas, experiencias y personas en su vida que le hacen sentir gratitud puede tener efectos poderosos en su estado de ánimo.

Desconectar de la tecnología

A veces, la mejor manera de recargarse de energía es descansando de la tecnología. Las investigaciones demuestran que el tiempo de inactividad repone la atención y la motivación, y fomenta la productividad y la creatividad.

Lleve un diario

Escribir puede ayudarlo a procesar sus sentimientos, a encender los centros de creatividad del cerebro y a mantenerse en el momento presente. Dedique unos minutos al día a escribir un diario.

Practique la meditación

Tomarse unos minutos para despejar la mente de los factores estresantes puede ser una buena forma de practicar el autocuidado. Las investigaciones demuestran que la meditación puede mejorar la concentración, la inmunidad y el bienestar mental general.

Pase tiempo en la naturaleza

Las investigaciones demuestran que pasar tiempo en la naturaleza puede tener notables beneficios para la salud humana.

Adaptación del contenido del Centro de Asesoramiento y Salud Mental de la Universidad de Texas en Austin:
<https://cmbc.utexas.edu/selfcare.html>

Higiene del sueño

1. Nunca se esfuerce por dormir. Esto solo empeora las cosas. Si se siente ansioso en la cama, levántese. Si no se duerme en 30 minutos, levántese. Beba agua, vaya al baño, practique una técnica de relajación o lea un libro. Cuando empiece a tener sueño, vuelva a la cama.
2. Siga un horario para levantarse y acostarse a la misma hora todos los días. Además, restrinja el tiempo que permanece en la cama sin dormir a no más de 1 hora.
3. Utilice técnicas de relajación para reducir sus niveles de estrés durante el día. Esto hará que sea más fácil relajarse cuando llegue el momento de irse a dormir.
4. La cafeína es un estimulante y debe suspender su ingesta 8 horas antes de acostarse. También sería bueno que intente pasarse al café descafeinado durante el día.
5. La nicotina también es un estimulante y debe evitarla cerca de la hora de dormir y cuando se despierta por la noche. En su lugar, pruebe con una relajante taza de té de hierbas o leche caliente.
6. El alcohol es un depresor; aunque puede facilitar el inicio del sueño, provoca despertares más tarde durante la noche.
7. Un refrigerio liviano puede inducir el sueño, pero una comida copiosa demasiado cerca de la hora de dormir interferirá en su descanso. Un refrigerio liviano con carbohidratos puede ayudar a aumentar la producción de serotonina en el cerebro, lo que a su vez ayuda a conciliar el sueño. Además, evite comer alimentos con alto contenido de azúcar demasiado cerca de la hora de acostarse. Si reduce al mínimo la ingesta de líquidos durante las últimas horas antes de acostarse, disminuirá la probabilidad de despertarse con la vejiga llena.
8. No haga ejercicio vigoroso en las 3-4 horas anteriores a la hora de dormir; hacer ejercicio regular a última hora de la mañana o temprano por la tarde puede hacer que duerma más profundamente.
9. Minimice el ruido, la luz y las temperaturas excesivas durante el periodo de sueño usando tapones para los oídos, una manta eléctrica o aire acondicionado.
10. Evite ver programas de televisión, películas o noticias violentas durante las horas previas a acostarse. Intente hacer ejercicios de relajación, leer un buen libro o escuchar música relajante.
11. Use la cama para dormir. No vea la televisión ni trabaje en la cama. Haga que sea un lugar asociado al sueño y la relajación.
12. Evite las siestas prolongadas durante el día. En su lugar, intente dormir una siesta rápida de 30 minutos o hacer un ejercicio de relajación. Dormir siestas más largas durante el día puede impedirle dormir por la noche.

13. Use las dos últimas horas antes de acostarse como un momento para relajarse. Dedique un tiempo más temprano por la noche para planificar las actividades del día siguiente, hacer llamadas telefónicas y ocuparse de sus asuntos.
14. Observe sus expectativas:
 - No todo el mundo necesita 8 horas de sueño por noche.
 - La mayor parte de la noche no transcurre en un sueño profundo.
 - Una pérdida moderada de tiempo de descanso no tiene ningún efecto sobre el rendimiento al día siguiente.
15. En la mayoría de los casos, la medicación no es la respuesta al insomnio. Consulte siempre a su médico antes de empezar, dejar o modificar su medicación. Los trastornos del sueño a veces pueden ser un síntoma de otra afección. Asegúrese de consultar a su médico si experimenta cambios en sus patrones de sueño. Examine sus niveles de estrés y su estilo de vida para ver si necesita hacer cambios para mejorar su sueño.

Extraído de: Insomnia: Psychological Assessment and Management, de Charles M. Morin. Nueva York: Guilford Press, 1993.

The Wellness Book: The Comprehensive Guide to Maintaining Health and Treating Stress-Related Illness, de H. Benson y E. Stuart, 1992

Semana 4

HABILIDAD N.º 10: PIDA EL APOYO QUE NECESITA

Por qué hacerlo:

Lograr adelgazar y mantener el peso es un reto incluso en las mejores circunstancias. La familia, los amigos y otras personas importantes de su vida pueden hacer que sea más o menos difícil. Cuando los miembros de su familia apoyan su objetivo de perder peso acompañándolo en la alimentación saludable y el ejercicio, o dándole el tiempo que necesita para cuidarse, es probable que el proceso le resulte mucho más fácil. Por otro lado, la falta de apoyo puede ser un obstáculo para lograr adelgazar. Si los miembros de su familia insisten en comer alimentos muy calóricos o hacen que se siente a comer en exceso, sus probabilidades de tener éxito pueden disminuir. A veces sucede que las personas del entorno quieren ser solidarias, pero no saben cómo ayudar. En ocasiones, por desgracia, las personas del entorno pueden ser egoístas y no estar dispuestas a ayudarlo a perder peso. Es importante pedir el apoyo que necesita y establecer límites con las personas que se niegan a ayudar.

Cómo hacerlo:

Empiece por hablar con las personas importantes de su vida. Explíqueles por qué quiere perder peso y por qué es importante para usted. Hable sobre las formas concretas en que los demás pueden ayudar. A menudo, las personas intentan ayudar de formas que acaban haciéndolas parecer entrometidas o fastidiosas. Deje en claro cuáles son las cosas que le resultarían útiles. Por ejemplo: «Puedes ayudarme no ofreciéndome bocadillos después de la cena, pero sí me tomo un pequeño refrigerio, no me critiques».

Una vez que haya acordado las formas en las que los demás pueden ayudar, mantenga usted mismo el acuerdo y exprese su agradecimiento por la ayuda recibida.

Busque formas de combinar la pérdida de peso con los buenos momentos con familiares y amigos. Por ejemplo, podría programar tiempo para pasear con su pareja, enseñar a sus hijos a preparar alimentos saludables o compartir juegos activos con sus nietos. Cuando se reúna con amigos, sugiera que den un paseo juntos en lugar de sentarse a hablar entre bebidas o aperitivos.

Si usted es la persona encargada de cocinar en la casa, sirva alimentos saludables sin disculparse. Podría suceder que a los demás les gusten. Recuerde que cuando sirve alimentos saludables, está ayudando a sus seres queridos. Esto es especialmente importante para los niños. Permitir que los niños coman solo los alimentos procesados que les gustan, como nuggets de pollo, perritos calientes o macarrones con queso, aumenta el riesgo de que desarrollen obesidad y otros problemas de salud.

HABILIDAD N.º 11: CONTROL DE ESTÍMULOS

Empezar y crear nuevos hábitos es un reto, pero mantenerlos es aún más difícil.

Por qué hacerlo:

Si puede estructurar su entorno para que sea más fácil practicar los nuevos hábitos, es más probable que consiga crearlos y mantenerlos. Los factores desencadenantes son señales del entorno o estados internos que nos hacen más o menos propensos a hacer algo. Por ejemplo, es posible que existan factores desencadenantes específicos que le lleven a comer en exceso o a dejar de hacer ejercicio. Si descubre cuáles son sus desencadenantes específicos, podrá encontrar formas de controlarlos y sustituirlos por desencadenantes de comportamientos saludables.

Cómo hacerlo:

Identifique sus desencadenantes. Hay varios tipos de desencadenantes:

- Sociales (amigos o familia, reuniones sociales)
- Ambientales (alimentos peligrosos en el hogar o en el trabajo)
- Emocionales (soledad, tristeza, estrés, aburrimiento)
- Cognitivos (pensamientos como «me merezco un capricho», «esta comida reconfortante me hará sentir mejor»).
- Físicos (hambre, cansancio, náuseas)

Debe eliminar o modificar los desencadenantes para romper su conexión con comer en exceso. Existen varias estrategias para afrontar y modificar los factores desencadenantes:

- Retirar los alimentos peligrosos de la casa o almacenarlos en un lugar difícil de alcanzar
- Proponer actividades sociales que no impliquen comer
- Abandonar un evento social antes de tiempo cuando la tentación es demasiado fuerte
- Tomar un pequeño refrigerio saludable para reducir el hambre antes de ir a un evento social
- Planificar con antelación las situaciones difíciles (consulte las páginas 34-35 para obtener sugerencias)
- Distraerse con actividades agradables o llamar a alguien para que le ayude cuando sienta la tentación de comer fuera de horario (consulte la página 36 para ver ejemplos)
- Preparar su ropa de deporte o preparar la bolsa del gimnasio con antelación
- Mantener la ropa y el calzado de ejercicio en el coche para estar preparado para las oportunidades
- Recordarse sus objetivos, poner carteles o pósters cerca de la nevera, la televisión o en el coche
- Pruebe con la técnica de navegar las ansias: <https://www.dartmouth-hitchcock.org/sites/default/files/2021-03/urge-surfing.pdf?msclkid=e1c4ead1a54411ecbd1d2a0c3543f818>

Cómo afrontar situaciones difíciles: viva plenamente sin comprometer su plan de pérdida de peso.

1. Restaurantes

- a. ¡Planifique! Investigue el menú con antelación y elija opciones con menos calorías. Hágase una idea general de lo que va a pedir por adelantado.
- b. Infórmese acerca de dónde se esconden habitualmente las grasas y las calorías.
- c. Evite las cafeterías.
- d. Omita la cesta del pan.
- e. Omita los aperitivos (o haga de los aperitivos su primer plato).
- f. Evite los alimentos fritos.
- g. Beba agua 30 minutos antes de la cena.
- h. Divida su primer plato por la mitad y pida que le envuelvan la otra mitad para comerla en otra ocasión.
- i. Coloque el aderezo de la ensalada a un lado. Moje el tenedor en lugar de verter el aderezo en la ensalada.
- j. Diga no al postre o compártalo con otros en la mesa.
- k. Pida a sus acompañantes que no molesten ni le tienten.

2. Fines de semana

- a. ¡Planifique! La falta de estructura durante los fines de semana hace que la planificación sea aún más importante. Es posible que tenga que tener varios planes alternativos en función de lo que surja.
- b. Programe gratificaciones que no tengan que ver con la comida.
- c. No se salte comidas
 - i. Empaque mini comidas cuando haga recados
 - ii. Desayune poco después de levantarse

3. Vacaciones/festividades

- a. Incluya los placeres que no tengan que ver con la comida.
 - i. Imagine las vacaciones, ¿qué cosas le gustaría recordar?
 - ii. Excursiones/actividades
- b. Incluya a su familia o amigos en el debate de los objetivos y los planes de vacaciones.
 - i. ¿Cómo pueden ser diferentes estas vacaciones?
 - ii. ¿Cómo **podemos** tomar decisiones saludables con respecto a los alimentos?
 - iii. ¿Qué le gustaría que hicieran o dijeran como apoyo?
- c. Planifique, pero sea realista y prepárese para los posibles cambios de planes
 - i. Siga llevando un registro de sus alimentos.
 - ii. No olvide pesarse cada semana
 - iii. Coma algo especial con moderación
 - iv. Céntrese en mantener el peso, no en perderlo

- d. Evite el alcohol
 - i. Perjudica el autocontrol
 - ii. Añade calorías
- e. Manténgase en actividad
- f. Prepárese para recibir comentarios
 - i. Los familiares y amigos que no haya visto en un tiempo pueden hacer algún comentario sobre su pérdida de peso.
 - ii. Algunos comentarios pueden ser negativos. Algunos pueden ser positivos, pero intrusivos. ¿Qué puede hacer para minimizar el estrés causado por comentarios desconsiderados?

Menú de actividades potencialmente placenteras

- Dar un paseo en coche para ver algo nuevo.
- Relajarse y leer un periódico o una revista.
- Ayudar a sus hijos con los deberes.
- Plantar algo y verlo crecer.
- Salir a pasear.
- Dormir una siesta.
- Construir algo de madera.
- Alimentar a los pájaros o patos.
- Colgar un comedero para colibríes.
- Salir a correr.
- Levantarse temprano para ver el amanecer.
- Sacar a pasear a un perro.
- Jugar al frisbee.
- Coser algo.
- Jugar al golf.
- Leer poesía.
- Comenzar una caja de recuerdos.
- Llamar a un amigo que lo(a) haga reír.
- Disfrutar de la tranquilidad de la primera hora de la mañana.
- Dejar crecer (o afeitarse) la barba o el bigote.
- Desayunar relajadamente.
- Elogiar a alguien
- Hacer manualidades.
- Maquillarse o pintarse las uñas.
- Pasear en moto.
- Tararear o cantar.
- Añadir un artículo a su colección.
- Ver una película divertida.
- Leer un libro del que haya oído hablar.
- Escuchar su música favorita.
- Tumbarse en la hierba.
- Cocinar su comida saludable favorita.
- Visitar a un viejo amigo.
- Rezar.
- Pasear por la orilla del agua.
- Caminar o montar en bicicleta.
- Comprar algo por internet
- Buscar un lugar para pasar un momento en soledad.
- Jugar a un juego de cartas o de mesa.
- Lavar y encerar su coche.
- Tomar una clase en línea.
- Tocar un instrumento musical (o aprender a hacerlo).
- Buscar en un mapa lugares para visitar.
- Meditar.
- Enviar un paquete de ayuda a un estudiante.
- Llamar a alguien especial de su familia.
- Escribir a un viejo amigo.
- Participar en un concurso.
- Pintar una habitación.
- Investigar la historia de su familia.
- Tumbarse bajo un árbol y observar el cielo.

HABILIDAD N.º 12: GESTIÓN DE DESLICES Y RECAÍDAS

Por qué hacerlo:

Incluso la persona más exitosa tiene un fracaso de vez en cuando. Fallar a veces es parte de ser humanos. La clave del éxito a largo plazo es levantarse y volver a intentarlo después de cada fracaso. De hecho, volver a intentarlo después de fracasar posiblemente sea la habilidad más importante de todas.

Las recaídas se producen cuando uno deja de esforzarse para alcanzar un objetivo. En el caso de la pérdida de peso, esto puede ser volver a comer en exceso, comer alimentos poco saludables, abandonar un programa de ejercicios o dejar de llevar un diario de alimentación. Un desliz es algo de menor importancia, más temporal, o el primer paso de una recaída. Si logra volver al plan rápidamente tras un desliz, es poco probable que se aleje demasiado de sus objetivos. Un ejemplo de desliz es comer un postre que no estaba planificado, saltarse un día de entrenamiento o no apuntar nada en el diario de alimentación durante un día. Algunos deslices duran más que otros, pero lo que los diferencia de las recaídas, es que no pierde de vista su objetivo y finalmente vuelve a esforzarse para alcanzarlo. Una recaída suele implicar el abandono de su objetivo, al menos durante un tiempo.

Cómo hacerlo:

Sí

- Reconozca lo que ha pasado.
- Pregúntese: ¿Qué fue lo que provocó este desliz? (Ejemplos: estrés, exceso de hambre, aburrimiento, ocupaciones)
- Recuerde: esto le pasa a *todo el mundo*. Nadie es perfecto. Usted tiene herramientas para seguir adelante. Puede recuperarse de un desliz o incluso de una recaída.
- Escriba lo que ha pasado.
- Perdónese.
- Tómese un momento para reevaluar sus objetivos y volver a comprometerse con ellos.
- Si la pérdida de peso sigue siendo su objetivo, retome su plan de inmediato.

No

- No finja que no ha ocurrido
- No se enrede en diálogos internos negativos ni se menosprecie. No culpe a los demás.
- No se diga: «Este día ya está arruinado, mañana volveré a empezar».
- No espere una semana, un día o incluso una hora para volver a empezar.