



MÓDULO OCHO

Manejando los retos de pérdida de peso



¿Cómo puedo resolver los problemas?

Usted encontrará retos y barreras a través del Programa MOVE!. Es normal enfrentar retos cuando realiza cambios significativos en su estilo de vida. Hay muchas barreras comunes que enfrentan los veteranos cuando intentan controlar mejor su peso. Ser capaz de reconocer esas barreras le ayudará a superarlas.

“No voy a decir que mi camino fue fácil. Es como la vida ... la vida no siempre es fácil. Pero estoy seguro de que puedo mantener el peso.”

– James, perdió 350 libras durante un trayecto de 20 años cambiando estilos de vida.

Este módulo repasará el proceso de resolución de problemas. Cuando se enfrentan problemas desconocidos, es importante pensar en lo que puede controlar y lo que no puede, y luego concentrar su energía en las cosas que puede controlar.

En este módulo usted podrá:

1. Identificar retos comunes para perder peso.
2. Describir los pasos para resolver problemas.
3. Seleccionar estrategias para romper barreras que le funcione a usted.

Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

Mi peso hoy es _____ libras.

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo.

¿Qué éxito encontró?

¿Qué retos encontró?

¿Qué le ayudó a superar esos retos?



Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.

¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor | <input type="checkbox"/> Más energía | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas |
| <input type="checkbox"/> Mejor control | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés | <input type="checkbox"/> Mejor confianza | _____ |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia | <input type="checkbox"/> Más organizado | _____ |

Retos comunes del manejo del peso

OCASIONES ESPECIALES

Las ocasiones especiales pueden presentar un reto porque puede interrumpir su rutina diaria.

- Comer fuera (comida rápida o restaurantes)
- Viajando
- Socializar sobre comida, "picnics" y fiestas.



PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

Los pensamientos y las emociones pueden reducir los esfuerzos para perder peso.

- Falta de confianza o motivación.
- Estrés
- Aburrimiento
- Depresión o ansiedad



RECURSOS LIMITADOS

Los recursos limitados pueden dificultar su capacidad de controlar con éxito su peso.

- Falta de Dinero
- Acceso limitado a alimentos saludables
- Falta de ropa y equipo adecuados
- Falta de utensilios de cocina adecuados



FALTA DE APOYO DE OTROS

La falta de apoyo de otros puede parecer una batalla cuesta arriba por cosas como:

- Comprar alimentos saludables
- Estar físicamente activo
- Cocinar alimentos saludables



TIEMPO LIMITADO

El tiempo limitado es uno de los desafíos de control de peso más comunes. Puede ser difícil encontrar tiempo para:

- Actividad física
- Comprar alimentos saludables
- Planificación y preparación de comidas.



CONDICIONES MÉDICAS

Las condiciones médicas pueden obstaculizar el manejo del peso.

- Condiciones crónicas
- Movilidad limitada
- Dolor



Pasos para la resolución de problemas

Encontrar retos o barreras puede ser desalentador y estresante, y puede interferir con los esfuerzos para perder peso. A veces, nuestros pensamientos, sentimientos o falta de apoyo o recursos se interponen en el camino para alcanzar las metas de pérdida de peso. Las personas pueden responder a los retos de manera improductiva: dejar que el problema los controle, actuar demasiado rápido, probar soluciones que no se ajustan a su situación o se dan por vencidos. Aunque los retos de pérdida de peso pueden resultar difíciles, es importante aprender cómo superarlos. **Cuando surjan nuevas barreras durante el trayecto de pérdida de peso, utilice los pasos para resolver problemas y manejar el reto o la barrera para superarlo y encontrar una solución que funcione para usted.**



Herramientas de Tom

“ La resolución de problemas es un elemento o herramienta esencial en su control de peso. Siga los pasos a continuación para definir y afrontar los retos de pérdida de peso que enfrenta.”

<p>Paso 1 Describa claramente su problema. <i>¿Cuál es el reto al que se enfrenta?</i></p>	<p>Es importante definir claramente el problema antes de intentar resolverlo. 1) Conozca todos los hechos disponibles. 2) Separe los hechos de las presunciones. 3) Descubra qué hace que la situación sea un problema. 4) Establezca metas realistas sobre la situación.</p>
<p>Paso 2 Tenga opciones. <i>¿Cuáles son algunas formas de resolver su problema?</i></p>	<p>La tormenta de ideas es una forma fantástica de encontrar soluciones a un problema y mantenerse enfocado. Proponga tantas soluciones como sea posible. Deje el juzgar para más tarde; considere cada idea que tenga. Redefina sus posibilidades combinando o cambiando las ideas que ya ha identificado.</p>
<p>Paso 3 Elija la mejor opción. <i>¿Cuál de esas opciones funcionaría mejor para resolver su problema?</i></p>	<p>Evalúe sus opciones para determinar cuál de las posibles soluciones es la mejor. Piense en maximizar los efectos positivos y minimizar los efectos negativos de la solución. Piense qué solución será efectiva, si puede superar los obstáculos para resolver el problema y si llevará a cabo su plan para escoger la mejor opción.</p>
<p>Paso 4 Haga un plan de acción. <i>¿Cómo pondrá en práctica esas alternativas?</i></p>	<p>Considere cómo pondrá en práctica su solución. Es importante no preocuparse por el fracaso. Si la solución no funciona, siempre puede volver a los pasos anteriores e intentar una solución diferente.</p>
<p>Paso 5 Inténtelo <i>¿Como le fue?</i></p>	<p>Planifique cómo decidirá si la solución es exitosa antes de llevarla a cabo. Su plan debe usar un lenguaje simple y concreto.</p>



Consejos de Teresa

“Cuando se enfrentan a retos de pérdida de peso, es mejor enfocar su atención en las cosas que puede controlar. Cuando surjan barreras, pregúntese si esto es algo sobre lo que tiene control. Algunos retos pueden no estar bajo su control el resolverlo. En cambio, considere qué aspectos del problema pueden estar bajo su control. Las barreras y los retos de pérdida de peso ocurrirán regularmente durante su trayectoria de control de peso. No se preocupe por las barreras que no puede controlar, sino encuentre las oportunidades que pueda.”

El problema de Paulo

Paulo está sobrepeso con diabetes y EPCO (Enfermedad Pulmonar Crónica Obstructiva), y quiere comenzar a vivir un estilo de vida más saludable cambiando sus hábitos de alimentación y actividad física. Paulo vio un folleto informativo del Programa MOVE! del VA en su clínica ambulatoria local y decide que esto es justo lo que necesita para comenzar su vida saludable. Durante los primeros dos meses, Paulo está logrando sus metas de alimentación y actividad y pierde 15 libras.

Sin embargo, recientemente, la carga de trabajo de Paulo ha aumentado mucho, por lo que comienza a trabajar temprano, sin descanso hasta la hora de su almuerzo. Como resultado, deja de cumplir con sus caminatas diarias. Tampoco tiene tiempo para empacar su almuerzo en la mañana, así que toma una merienda de la máquina expendedora. Después de una semana, Paulo regresa a su grupo de MOVE! y está enojado consigo mismo por desviarse de sus metas de alimentación y actividad física. Ha aumentado tres libras en su pesaje semanal. Se siente que ha fracasado y está pensando en rendirse.

Los miembros del grupo MOVE! de Paulo lo ayudan a pensar en formas de volver a la normalidad y a usar los cinco pasos para resolver problemas e identificar una solución. Paulo decide que tiene dos problemas que afrontar.

“El uso de todas las herramientas que el programa le brindan hace que sea un éxito. Todavía uso las herramientas que me enseñaron.”

– Stephen, perdió 80 libras



Resolución de problemas de Paulo

	Problema 1	Problema 2
<p>Paso 1 Describa claramente tu problema. <i>¿Cuál es el reto al que usted enfrenta?</i></p>	<p>Paulo no tiene un almuerzo saludable todos los días. Se va temprano al trabajo, por lo que no tiene tiempo para empacar su almuerzo cada mañana.</p>	<p>Paulo no realiza suficiente actividad todos los días. Se sienta en su escritorio y trabaja durante el almuerzo.</p>
<p>Paso 2 Desarrolle opciones. <i>¿Cuáles son algunas formas de resolver su problema?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Empaque su almuerzo la noche anterior • Mantenga una reserva de meriendas saludables en el trabajo • Pregúntele a un amigo si desea que usted le empaque el almuerzo • Compre artículos que pueda empacar rápidamente, como frutas y yogur 	<ul style="list-style-type: none"> • Camine afuera o alrededor de la oficina • Sea más activo durante las tardes, noches y fines de semana. • Use las escaleras en lugar del elevador • Viaje en bicicleta al trabajo • Estacione su vehículo en los espacios más distantes para llegar a su lugar de trabajo. • Use un escritorio elevado para trabajar de pie
<p>Paso 3 Escoja la mejor opción. <i>¿Cuál de esas opciones funcionaría mejor para resolver su problema?</i></p>	<p>Paulo decide que la mejor opción es empacar su almuerzo la noche anterior.</p>	<p>Paulo decide que primero quiere intentar ser más activo durante las tardes y los fines de semana.</p>
<p>Paso 4 Haga un plan de acción. <i>¿Cómo pondrá en práctica esas opciones?</i></p>	<p>Paulo pone un recordatorio en su teléfono cada noche para empacar su almuerzo antes de irse a la cama.</p>	<p>Paulo pone un recordatorio en su teléfono cada noche para empacar su almuerzo antes de irse a la cama.</p>
<p>Paso 5 Inténtalo <i>¿Como le fué?</i></p>	<p>Esto funcionó bien para Paulo. Prepara su almuerzo con las sobrantes de la cena o prepara un emparedado junto con fruta, yogur y nueces.</p>	<p>Involucrar a su familia ayudó a Paulo a cumplir con esta nueva rutina de ejercicios.</p>

Practica la resolución de problemas

Ahora practiquemos los pasos para la resolución de problemas y encontrar soluciones a algunas de sus barreras actuales. **Utilice la tabla a continuación para seguir los pasos en el proceso de resolución de problemas.**

	Problema 1	Problema 2
<p>Paso 1 Describa claramente tu problema. <i>¿Cuál es el reto al que usted enfrenta?</i></p>		
<p>Paso 2 Desarrolle opciones. <i>¿Cuáles son algunas formas de resolver su problema?</i></p>		
<p>Paso 3 Escoja la mejor opción. <i>¿Cuál de esas opciones funcionaría mejor para resolver su problema?</i></p>		
<p>Paso 4 Haga un plan de acción. <i>¿Cómo pondrá en práctica esas opciones?</i></p>		
<p>Paso 5 Inténtalo <i>¿Como le fué?</i></p>		

Estancamiento de peso

Después de varias semanas de hacer cambios en el estilo de vida y perder peso, puede experimentar un momento en que su peso se mantenga igual durante un tiempo a pesar de comer menos calorías, tener una dieta más saludable y estar más activo. Esto se llama estancamiento de peso, que puede deberse a cambios en su cuerpo, su comportamiento o ambos. **Todos los que han perdido peso durante un período prolongado han experimentado un estancamiento.**

Un estancamiento de peso es la incapacidad de perder al menos 1 libra en un período de 3 semanas cuando sigue una dieta baja en calorías y un programa de ejercicio constante. Puede ser frustrante trabajar duro y no perder peso, pero puede tener éxito al enfrentar un estancamiento si tiene un plan.

¿Cuáles son sus pensamientos y sentimientos cuando la balanza no se mueve?

Si está frustrado o desanimado por un estancamiento en la pérdida de peso, hay algunas preguntas que puede hacerse:

	Si	No
¿Estoy autocontrolando mi consumo de calorías con precisión?		
¿Estoy estimando el tamaño de mis porciones con precisión?		
Según mi peso actual, ¿estoy restringiendo mis calorías lo suficiente como para perder peso?		
¿Estoy cumpliendo mi meta semanal de actividad física?		

¿Respondió “no” a alguna de las preguntas? Si es así, ¿qué podría hacer para volver a los comportamientos que le dieron éxito?

Hacer que la balanza se mueva nuevamente

Es natural ser menos exacto con los registros de alimentos a lo largo del tiempo, lo que puede resultar en consumir demasiadas calorías.

1) Cumpla su meta de calorías mientras maximiza la precisión de los registros semanales

- Busque el tamaño de las porciones y mida todos los alimentos que come hasta que sepa cómo se ve la porción recomendada de cada alimento.
- Siempre mantenga su registro semanal con usted y registre lo que come tan pronto como termine de comer (o incluso antes de comenzar a comer).
- Cada vez que escriba algo, piense si comió algo desde la última vez que lo anotó - y escríbalo ahora.
- Recuerde agregar fuentes de calorías "ocultas" (como el aceite usado para cocinar, mayonesa en un emparedado, azúcar y crema en el café, etc.).
- Mire la calidad de su dieta, ya que la nutrición también puede afectar la pérdida de peso.



También es fácil dejar de lado nuestros hábitos de ejercicio con el tiempo, lo que también puede evitar que bajemos de peso. La actividad física es un componente clave de la pérdida de peso a largo plazo.

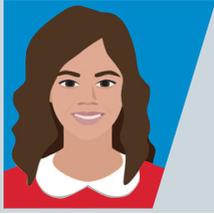
2) Cumpla con su actividad física y meta de pasos consistentemente

- Use su podómetro diariamente y cumpla con sus objetivos de paso.
- Haga ejercicio la mayoría o todos los días de la semana.



Un concepto importante que mi "coach" me ayudó aceptar fue que te estabilizas en diferentes pasos y que no todo va a ser cuesta abajo. No puedo rendirme ni ser duro conmigo mismo. Me peso todas las mañanas y lo anoto en mi calendario. Es gratificante, pero también es una patada en el trasero."

– Peggy, perdió 165 libras



Consejos de Teresa

“Involucre a sus familiares y amigos desde el comienzo de su trayectoria de pérdida de peso para construir un sistema de apoyo que pueda ayudarlo a resolver problemas cuando surjan barreras.”

Establecer metas

Metas para la próxima semana

Establece una nueva meta para comer saludable y actividad física para trabajar la próxima semana. Recuerde hacerla SMART (vea Módulo 1).

Aliméntese saludablemente:

Voy a _____



Actividad Física:

Voy a _____

Si usted tuvo problemas alcanzando sus metas de la semana pasada, ¿qué usted haría diferente esta semana?

Las razones para participar en un programa de manejo de peso pueden cambiar con el tiempo. Reflexione sobre por qué comenzó el Programa MOVE! y escriba lo que más le importa ahora.

Resumen del módulo

Retos comunes de control de peso

El proceso de implementar un cambio de estilo de vida es retante y puede presentar muchas barreras. No permita que estas barreras interfieran con su éxito. Reconozca que las barreras son comunes y planifique formas de evitar estos obstáculos.

- Ocasiones especiales
- Pensamientos y emociones
- Recursos limitados
- Apoyo limitado de otros
- Tiempo limitado
- Condiciones médicas

Pasos para resolver problemas

1. Describa claramente su problema. ¿Cuál es el desafío al que se enfrentas?
2. Tenga opciones. ¿Cuáles son algunas formas de resolver su problema?
3. Escoja las mejores opciones. ¿Cuál de esas opciones funcionaría mejor para resolver su problema?
4. Haga un plan de acción. ¿Cómo pondrá en práctica esas decisiones?
5. Inténtelo. ¿Cómo le fue?

Estancamiento de peso

Los estancamientos de peso son parte de la pérdida de peso para todos. Revisar los comportamientos que lo ayudaron a tener éxito desde la primera vez, lo ayudarán a superar su estancamiento.

- Registre las calorías con precisión
- Cumpla las metas de actividad diariamente

Si algo no lo reta, no lo hará cambiar.

Tareas del módulo:

1. Establezca dos nuevas metas SMART semanales en su Módulo de Salida.
2. Escriba en su registro de alimentos y actividades todos los días.
3. Considere las formas en que puede utilizar los pasos para resolver problemas para afrontar algunas de sus barreras para perder peso.
4. Revise el Módulo 9 en preparación para su próxima reunión.

“Vivir solo fue un reto. Fue difícil tratar de comer saludable con un ingreso limitado. También fue difícil a veces preparar comida con mi Parkinson.

¡Realmente tuve que depender de mí mismo y de mi “familia adoptiva” de MOVE! para mejorar.”

– Joseph, perdió 180 libras

Notas: