



Sesión 12: Visión general

Recaídas

Sabemos que a veces cambiar es muy difícil. No es fácil ser la mejor persona que podemos ser. Nadie es perfecto... y las recaídas ocurren.

¿Qué son las recaídas?

Las recaídas son las ocasiones en que uno no sigue sus planes de alimentación saludable o actividad física. Las recaídas son normales. Si aún no ha tenido una recaída, seguramente tendrá una en el futuro. Sin embargo, no debe preocuparse. Las recaídas no perjudican nuestro progreso. Lo que perjudica nuestro progreso es la manera en que reaccionamos frente a las recaídas.

¿Por qué cometemos recaídas?

Porque somos humanos. Sin embargo, lo que nos hace tener recaídas es diferente según cada persona. Ya hablamos sobre las señales que nos hacen comer o estar inactivos. Los estados de ánimo o los sentimientos hacen que muchas personas se desvíen de una alimentación saludable. Algunos de nosotros comemos en exceso cuando estamos felices. Algunos comemos en exceso cuando estamos aburridos. Lo que nos hace tener una recaída es un hábito, algo que desarrollamos con el tiempo.



Datos breves

¿Cuánto nos cuesta la diabetes?

- Tener diabetes es caro, especialmente por las numerosas complicaciones asociadas con la enfermedad.
- Los costos médicos para una persona con diabetes alcanzan un promedio aproximado de \$12,000 al año. Esta cantidad es más del doble de los gastos médicos para las personas que no tienen diabetes.
- Cada año en los Estados Unidos, los costos asociados con la diabetes llegan a un total de más de \$200 billones.

¿Qué sucede si tenemos una recaída?

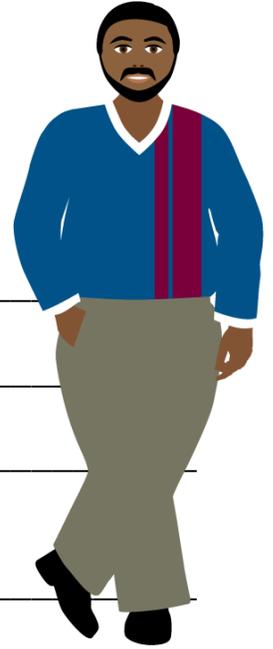
La forma en que reaccionamos frente a una recaída es también un hábito. Podemos aprender una nueva forma de reaccionar ante las recaídas que hará que volvamos a encaminarnos. Estas son algunas sugerencias:

- Responda a los pensamientos negativos con pensamientos positivos.
- Pregúntense qué sucedió. ¿Por qué comí en exceso? ¿Por qué no salí a caminar?
- Tome el control nuevamente tan pronto como pueda.
- Hable con una persona que pueda ofrecerle apoyo.
- Concéntrese en todos los cambios positivos que ha hecho.

Simplemente recuerde esto: permítase no alcanzar su meta de vez en cuando.



Revisión del progreso



Cambios que ha hecho para ser más activo:

Cambios que ha hecho para comer menos grasas y calorías:

¿Ha alcanzado su meta de peso? Sí No

¿Ha alcanzado su meta de actividad? Sí No

Si no alcanzó ni una o ninguna de estas metas, ¿qué hará para mejorar su progreso?



Las recaídas en el proceso de cambiar el estilo de vida

Las recaídas son las ocasiones en que uno no sigue sus planes de alimentación saludable o actividad física. Son:

- ✓ Una parte normal del cambio del estilo de vida.
- ✓ Esperables.



Las recaídas no perjudican nuestro progreso.



Lo que perjudica nuestro progreso es la manera en que *reaccionamos* frente a las recaídas. Lo que nos hace tener recaídas es un hábito, algo que desarrollamos con el tiempo.

La forma de reaccionar ante las recaídas también es un hábito. Podemos aprender una nueva forma de reaccionar ante las recaídas para volver a encaminarnos.

¿Qué es lo que hace que me desvíe de una alimentación saludable?

¿Qué es lo que hace que me desvíe de la actividad física?



Después de una recaída

A medida que avanza en este programa, recuerde dos cosas: las recaídas son normales y son esperables. Casi todas las personas que intentan bajar de peso y estar más activas tienen recaídas. Una recaída no es un problema. Simplemente vuelva a encaminarse y continúe trabajando hacia sus metas .

Comer en exceso una vez, no importa lo que se excedió, NO arruinará todo.

Por lo tanto, después de tener una recaída:



1. Responda a los pensamientos negativos con pensamientos positivos.

Los pensamientos negativos pueden ser su peor enemigo. Responda. “No soy un fracaso porque he tenido una recaída. Me estoy encaminado de nuevo”.

2. Pregúntese cómo ocurrió la recaída.

Aprenda de las recaídas. ¿Podrá evitar la señal en el futuro? ¿Podrá manejar mejor la situación?

3. Retome el control inmediatamente.

Procure que su siguiente comida sea saludable. Vuelva enseguida a su plan de actividad física.

4. Hable con una persona que lo apoye.

Llame a su entrenador de estilo de vida u otro amigo, y hable sobre su nuevo plan para manejar las recaídas. Comprométase a realizar un nuevo esfuerzo.

5. Concéntrese en todos los cambios positivos que ha hecho.

Usted está haciendo cambios para toda la vida y las recaídas son solamente una parte del proceso.



Recaídas en la alimentación saludable: Plan de acción

Para evitar las recaídas en la alimentación saludable, dedique un momento a pensar en cómo ocurrió la recaída en el pasado y cómo podría mejor manejar una situación parecida en el futuro.

1. Describa un factor que lo haya llevado a desviarse de la alimentación saludable:

2. ¿Podría evitarlo en el futuro? Si es así, ¿de qué forma?

3. Elabore un plan para cómo volver a encaminarse la próxima vez que tenga una recaída:

Haré lo siguiente: _____

¿Cuándo? _____

Esto es lo primero que haré: _____

Obstáculos que podrían presentarse:

Los manejaré de esta manera:

Haré esto para tener más oportunidad de que sea exitoso:

¿Cómo pueden ayudarme los participantes del programa y mi entrenador de estilo de vida?



Recaídas en la actividad física: Plan de acción

Para evitar las recaídas al ser activos, podemos aprender de experiencias pasadas. Piense en las situaciones que le hicieron desviarse de mantenerse activo en el pasado y en cómo podría manejar situaciones parecidas ahora.

1. Describa un factor que lo haya llevado a desviarse de la actividad física:

2. ¿Podría evitar situaciones parecidas en el futuro? Si es así, ¿de qué forma?

3. Elabore un plan para cómo volver a encaminarse la próxima vez que ocurra una recaída :

Haré lo siguiente: _____

¿Cuándo? _____

Esto es lo primero que haré: _____

Obstáculos que podrían presentarse:

Los manejaré de esta manera:

Haré esto para tener más oportunidad de que sea exitoso:

¿Cómo pueden ayudarme los participantes del programa o mi entrenador de estilo de vida?



Tareas para la próxima semana

La próxima semana:

- Llevaré un registro de mi peso, de las comidas y de la actividad.
- Utilizaré mis dos planes de acción para manejar las recaídas.
- Responderé a estas preguntas:



- ✓ ¿Funcionaron mis planes de acción?

- ✓ Si no, ¿en qué me fue mal?

- ✓ ¿Qué podría hacer de otro modo la próxima vez?
