

Guía del entrenador de estilo de vida: Fase de seguimiento

Cómo prevenir las recaídas

Visión general

En esta sesión se hace énfasis en que un desliz es un tropiezo pequeño y temporario en los esfuerzos por perder peso, mientras que una recaída significa volver a los hábitos anteriores asociados con el aumento de peso. En esta sesión se explica la cadena de eventos que los pueden llevar a una recaída y se destacan las estrategias para evitar que un desliz se transforme en una recaída. Los participantes aprenden a reconocer situaciones de alto riesgo y a planificar cómo manejarlas y cómo recuperarse de un desliz, si llegara a ocurrir.

Lista de preparación

Materiales

- Hojas de información y actividades para los participantes de esta sesión:
 - ¿Qué es una recaída?
 - La cadena de eventos hacia las recaídas
 - Cómo evitar que un desliz se convierta en una recaída
 - Cómo reconocer situaciones de alto riesgo
 - Cómo planificar para una situación de alto riesgo
 - Cómo planificar la recuperación
 - Su plan de recuperación
- Registros de comidas y actividades
- Registro del entrenador de estilo de vida
- Báscula

Mensajes claves para reforzar

- Un **desliz** es un tropiezo pequeño y temporario en los esfuerzos por perder peso.
- Una **recaída** es un regreso a los hábitos alimentarios y las actividades anteriores y se asocia con un aumento significativo de peso.
- Para evitar o afrontar estos deslices con eficacia, es importante identificar las situaciones que podrían ser de alto riesgo y preparar un plan para enfrentarlas.

Después de la sesión

Tras finalizar la sesión haga lo siguiente:

- Utilice la Página de notas y tareas del entrenador de estilo de vida para las notas y las tareas de seguimiento.
- Distribuya los Registros de comidas y actividades (4) para el próximo mes.



¿Qué es una recaída?

Pregunte: ¿Cuántas personas aquí han perdido peso antes y lo han aumentado de nuevo? Cuando ustedes iniciaron la intervención de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes, ¿tenían dudas o preocupaciones acerca de cómo mantener el peso bajado?

No es raro que las personas que perdieron peso vuelvan a caer en viejos comportamientos y comiencen a recuperar el peso poco a poco. Sin embargo, aunque no sea raro no significa que es inevitable!

En esta sesión hablaremos sobre cómo se recupera el peso bajado y cómo puede **prevenirse**.

Generalmente, la recuperación del peso comienza con un **desliz**.

Un desliz puede ser comer en exceso durante la cena por uno o dos días o no realizar actividad física por una semana mientras está de vacaciones. Los deslices son una parte natural del control de peso. En algún momento, todas las personas tienen deslices, pequeños deslices, momentos, o períodos de tiempo breves en que vuelven a un viejo hábito.

Un desliz es un tropiezo pequeño y temporario en los esfuerzos por perder peso.

RECUERDE que en sí mismo, un desliz no le hará recuperar el peso perdido.

Sin embargo, si no controla el desliz puede convertirse en una **recaída**. Una recaída suele ser el resultado de una serie de pequeños deslices que se multiplican hasta convertirse en una recaída completa. La manera más eficaz de prevenir una recaída es identificar los deslices lo antes posible y enfrentarlos antes de que se conviertan en una recaída.

Una recaída es un regreso a los hábitos alimentarios y las actividades anteriores y se asocian con una importante recuperación del peso.



La cadena de eventos hacia las recaídas

Presente: La **cadena de eventos hacia las recaídas** es una serie de eventos (o reacción en cadena) que puede generar una recaída total. Aquí se muestra una cadena eventos en el caso de “Rosa”, quien bajó 19 libras lenta pero constantemente durante la intervención de estilo de vida en un período de 7 meses.

Rosa adoptó hábitos de alimentación saludables e incorporó las caminatas a sus hábitos semanales; después ocurrió lo siguiente:

1. Situación de alto riesgo

Rosa y su marido fueron a pasar un fin de semana largo a la playa.



2. Falta de planes para manejar la situación

Rosa no planificó cómo iba a mantener su alimentación saludable ni sus hábitos de actividad física durante las vacaciones.



3. Tuvo un pequeño desliz

Rosa decidió “sobre la marcha” que merecía un par de días sin preocuparse por lo que comía. Sin embargo, cuando volvió a su casa, se pesó, ¡y no podía creer que pesaba dos libras más que antes de irse de viaje!



4. Pensamientos negativos y falta de planes para los deslices

Rosa se disgustó por las dos libras que aumentó y comenzó a sentir que era inútil seguir intentando bajar de peso. Pensó: “Si ni siquiera puedo disfrutar unos días, ¿para qué molestarme?”



5. Otro desliz y ningún plan de recuperación

Rosa se deprimió y se frustró cada vez más y no restableció sus hábitos de alimentación saludable ni su rutina de caminatas.



6. Una recaída completa

Una semana más tarde, Rosa había aumentado un total de 5 libras y decidió no ir a la sesión programada de la fase de seguimiento.

Pregunte: ¿Qué pudo haber hecho Rosa para interrumpir la cadena de eventos hacia la recaída?



Cómo evitar que un desliz se convierta en una recaída

Presente: Para tratar los deslices con la mayor eficacia, es importante estar preparados.

No es probable que, por sí mismo, un desliz (o una única ocasión en la que coman sin control o no realice actividad física) los hagan volver a caer en los viejos hábitos y recuperar el peso. Sin embargo, cuando las personas comen algo que saben que no deben comer o dejan de ser activos, a menudo tienen pensamientos negativos.

1º Paso: El primer paso para manejar los deslices es reconocer que el 99.9% de **las personas que intentan bajar de peso y ser activas van a tener deslices**. Estos pueden y deben ser experiencias de aprendizaje útiles.

2º Paso: El segundo paso es **resistir la tendencia a tener pensamientos negativos**. Tener un desliz no es fracasar, ¡es normal!

3º Paso: A continuación **pregúntense qué sucedió**. Aproveche la oportunidad para aprender de la situación. *¿Fue una ocasión especial? Si es así, ¿existe la probabilidad de que vuelva a suceder pronto? ¿Comió debido a la presión social? ¿No hizo actividad física porque estaba muy ocupado con otras cosas o debido al trabajo o a presiones familiares?* Analice la situación y piense en ella de manera objetiva. Después, planifique una estrategia para afrontar situaciones similares en el futuro con mayor eficacia.

4º Paso: El cuarto paso es **recuperar el control** de su alimentación o actividad física en la próxima oportunidad. No se diga a sí mismo: "Arruiné el día completo", ni espere al día siguiente para volver a encaminarse. Volver a encaminarse inmediatamente es esencial para evitar que los deslices se conviertan en recaídas.

5° Paso: Hable con una persona comprensiva. Llame a su entrenador de estilo de vida, a otro participante o a un amigo o ser querido y hablen sobre su nueva estrategia para manejar el desliz.

6° Paso: Por último, recuerde que está haciendo cambios para toda la vida. La pérdida de peso es una trayectoria con un montón de pequeñas decisiones y oportunidades diarias que se suman con el tiempo. Concéntrense en todos los cambios positivos que ha hecho y tenga en cuenta que puede volver a encaminarse.



Cómo reconocer situaciones de alto riesgo

Presente: Después de completar las sesiones principales del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes, es probable que ya hayan tenido situaciones donde hayan debido manejar deslices o pensar en cómo manejarlos. Ahora que están en la fase de seguimiento, con un enfoque tanto en el mantenimiento de su peso o en bajar un poco más, es probable que las situaciones de alto riesgo que tendrán ahora no sean iguales a las que enfrentaron en la fase principal del programa.

Además, puede ser que no todas las situaciones sean de alto riesgo. Es posible que una situación que les hace desear comer alimentos con muchas calorías no afecte su rutina de actividad física y viceversa. Además deben pensar en cuáles son las situaciones en las que parecen perder el control del monitoreo personal, ya que es una manera fácil de empezar a tener deslices en la alimentación y la actividad. Por último, recuerden que tanto las situaciones positivas como las negativas ponerlos en riesgo de tener un desliz.

Piensen en las veces que pudieron tener deslices o deslices en las últimas semanas. ¿Qué estaba pasando? ¿Qué circunstancias los llevaron al desliz?

Por lo general, las personas que intentan controlar su peso identifican determinadas situaciones como de alto riesgo. Revisen las categorías de la siguiente hoja de trabajo: **emocional, rutina, social y otros**. Marquen las que se aplican a ustedes y agreguen descripciones de sus propias situaciones de alto riesgo.

Situaciones EMOCIONALES de alto riesgo

Positivas	Negativas
<ol style="list-style-type: none"> 1. Acaba de conseguir un nuevo trabajo y quiere celebrar con una buena comida y vino en su restaurante favorito. 2. Está de vacaciones, se siente relajado y disfruta estar con su familia. 3. Es la temporada de fútbol y quiere disfrutar de todas las comidas y bebidas que acompañan a un buen partido. 4. 5. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se siente abrumado por las cosas que no puede controlar en su vida. 2. Se siente deprimido y tiene muchas ganas de comer “alimentos reconfortantes”. 3. Está enojado, molesto o frustrado. 4. 5.

Situaciones RUTINARIAS de alto riesgo

Positivas	Negativas
<ol style="list-style-type: none"> 1. Está de vacaciones y se hospeda en la casa de alguien o en un hotel. 2. Está de viaje y come afuera en cada comida. 3. El fin de semana es relajado (u ocupado) y no tiene una rutina estructurada. 4. 5. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Está enfermo y no puede hacer sus actividades habituales. 2. Está muy ocupado en el trabajo o en casa. 3. Se siente muy cansado y tiene problemas para dormir. 4. 5.

Situaciones SOCIALES de alto riesgo

Positivas	Negativas
1. Está en una fiesta y no quiere llamar la atención por no comer torta.	1. Tiene una discusión con su cónyuge, un amigo o un compañero de trabajo.
2. Sale a cenar con amigos y todos piden comidas con alto contenido calórico.	2. Hay tensión o estrés en su familia.
3. Alguien le regala una caja de chocolates.	3. Sus hijos se niegan a comer la comida baja en calorías que usted prepara.
4.	4.
5.	5.

OTRAS situaciones de alto riesgo:



Cómo planificar para una situación de alto riesgo

Presente: Una parte exitosa del control de peso es tener un **plan** para enfrentar las situaciones de alto riesgo para que no se conviertan en deslices. **Hagan un plan. Escríbanlo.** Léanlo cuando se encuentren frente a una situación de alto riesgo o en medio de un desliz.

Sus planes deben incluir medidas de tomar acción para cambiar la situación, sus pensamientos y conductas, o ambas cosas. Asegúrense de que el plan sea específico y detallado, de modo que sean capaces de seguirlo cuando estén en medio de una situación de alto riesgo.

Alimentación saludable: Corro un riesgo alto de suspender mi alimentación saludable cuando:

Plan:

Actividad física: Corro un riesgo alto de reducir mi actividad física cuando:

Plan:

Monitoreo personal y apoyo: Corro un riesgo alto de no asistir a una sesión o no hacer anotaciones en mi Registro de comidas y actividades cuando:

Plan:



Cómo planificar la recuperación

Presente: Tener un desliz es una parte natural en el control de peso. Incluso cuando se tiene un excelente plan para manejar los deslices y las situaciones de alto riesgo, no siempre se pueden prevenir o evitar los deslices. Esto no significa que haya fracasado o que vaya a recuperar su peso.

Recuerde estas cosas mientras planifica su recuperación:

- Reflexione sobre su progreso. Renueve su compromiso.
- Recuerde que si comió en exceso o si ha omitido su actividad física durante un breve período no perderá todo lo que ha avanzado.
- Sea amable consigo mismo. Mantenga la calma y sea positivo (mientras desaparecen los pensamientos negativos). Lo que piensa usted sobre los deslices es la parte más importante del proceso. Si los usa como una oportunidad de aprendizaje tendrá éxito. Si se desanima y deja de intentar hacer cambios, entonces corre el riesgo de sufrir una recaída.

Pregunte: ¿Qué tipos de elementos podrían incluir en sus planes de recuperación?

Plan de recuperación

- Comience a usar su Registro de comidas y actividades diariamente**
Asegúrese de escribir todo lo que come y bebe, tenga cuidado de ser lo más preciso posible en el tamaño de las porciones.
- Coma menos calorías**
Disminuya las calorías o aumente la actividad física durante varios días para recuperarse del desliz.
- Planifique sus comidas**
Comience a planificar qué va a comer en su **próxima** comida. Planifique lo que va a comer en los próximos días, incluidos los bocadillos. Puede considerar las comidas congeladas y pre-envasadas para saber exactamente qué y cuánto come.
- Busque apoyo**
Llame a su entrenador de estilo de vida, a otro miembro del grupo o un buen amigo para hablar y motivarse a empezar su plan de recuperación, y sentirse positivo de que tendrá éxito.



Su plan de recuperación

Presente: Piensen en cuál puede ser el plan de recuperación más eficaz para que **ustedes** pueda recuperarse de un desliz y evitar una recaída total. Anoten estos pasos y guarden su plan escrito en un lugar donde puedan encontrarlo cuando lo necesiten.

1. ¿Cuáles son las dos medidas que puedo tomar inmediatamente después de un desliz para volver a encaminarme?
2. ¿Qué pensamientos negativos pueden interponerse en la implementación de mi plan de recuperación?
3. ¿Qué pensamientos positivos utilizaré para mantenerme firme con mi plan de recuperación?
4. ¿Cómo me voy a recompensar cuando vuelva a encaminarme?

Seguimiento

Página de notas y tareas del entrenador de estilo de vida

Mientras este fresco en su memoria, utilice esta página para tomar notas sobre la sesión. Considere qué es lo que funcionó, lo que necesita hacer de otro modo en la siguiente sesión, con quién necesita hacer algún seguimiento, información o ideas que requieran mayor investigación, dudas generales o temas que necesite tratar.
