

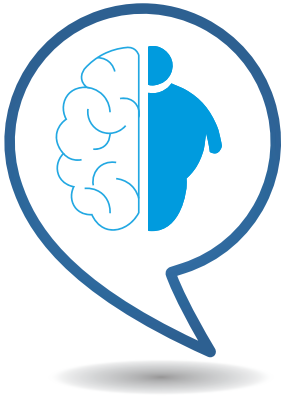


Guía 1

Técnicas conductuales para motivación al cambio y planeación de la conducta.



Guía 1



El equipo multidisciplinario formado por distintos especialistas ha demostrado eficacia para el manejo del paciente con **OBESIDAD** en diferentes estudios. Este equipo está conformado por un nutriólogo, un psicólogo clínico y un médico. Uno de los elementos clave para el éxito de esta intervención es lograr que el paciente realice cambios en su estilo de vida a largo plazo y evitar la reganancia de peso. En este sentido, la **Terapia Cognitivo Conductual (TCC)** ha demostrado eficacia para establecer cambios de conducta. Desde este modelo, la alimentación es una conducta sujeta a ser modificada, por lo que de acuerdo con lo que la TCC propone, el proveedor de salud se debe aproximar al paciente con obesidad para enseñarlo a identificar los factores ambientales y psicológicos que contribuyen a mantener la conducta y aprender técnicas que favorezcan el cambio hacia una conducta de alimentación saludable.





Sin embargo, en nuestro país los equipos multidisciplinarios para la atención de la población que vive con sobrepeso u **OBESIDAD** son insuficientes, por lo que el médico de primer contacto es un elemento clave que puede proporcionar a sus pacientes técnicas sencillas, específicas y de gran utilidad para emprender el cambio en la conducta de alimentación.

El objetivo de esta guía es proporcionar al médico los elementos básicos de la TCC a fin de que incluya técnicas de este modelo en su práctica clínica y contribuya a establecer el inicio de conductas saludables en el estilo de vida de sus

pacientes. Hemos diseñado de forma adicional un cuadernillo para el paciente: “**Mentalízate para entrenar tu mente y perder peso**”, el cual, junto con esta guía, completará su intervención.

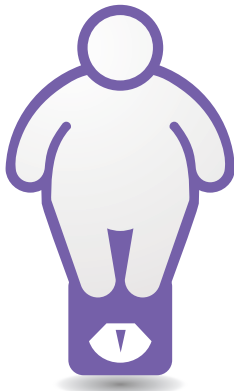
Los expertos en TCC dirigida a perder peso consideran fundamental preparar al paciente con algunas técnicas esenciales antes de iniciar un plan de alimentación. Algunas de estas técnicas le resultaran familiares en otros ámbitos de la vida y efectivamente así es, ya que los elementos de este enfoque se aplican a la conducta en general.

A continuación, describiremos **5 técnicas de sencilla aplicación para entrenar a su paciente antes de iniciar el plan de alimentación**. Es lógico comenzar conduciendo al paciente a que identifique sus razones para perder peso, sin embargo, una vez que usted se familiarice con las técnicas podrá iniciar o enseñar al paciente la más idónea para cada caso.

1 Identifique los motivos de su paciente para perder peso e invítelo a escribirlos.



Si usted analiza las razones por las que su paciente realiza cada una de estas actividades encontrará algún beneficio, pero, aunque los beneficios estén registrados en su memoria, invitarlo a que los escriba es una estrategia conveniente para que los tenga presentes. Si además, su paciente los lee diariamente, le ayudará a no olvidarlos y a motivarse en emprender el cambio.



La teoría dice:



Tolman (1932) y Lewin (1938) explican los procesos de la motivación mediante la teoría de la expectativa-valencia. Según ésta, la intención de cambio (modificación de conducta), se encuentra influida por las expectativas para lograr resultados. Las acciones que una persona emprende (conducta) se relacionan con las consecuencias que espera (positivas o negativas). Identificar las consecuencias positivas es un aspecto cognitivo muy importante para que la persona se motive y cuente con la apertura para emprender acciones en busca de un resultado determinado.

3 Pasos para lograrlo con su paciente: (Explique, Enseñe, Enfaticé)

1
EXPLIQUE

A su paciente la importancia de reconocer los motivos personales para perder peso y la necesidad de tenerlos por escrito para que se mantenga motivado en todo momento.

2
ENSEÑE

Al paciente la técnica, utilizando el formato “Mis motivos para perder peso”. En éste, el paciente debe escribir su lista de motivos. Procure que éstos sean específicos y evite los motivos generales.



ifa
CELTICS
un equipo por la vida

Salud Metabólica

Ejemplos:



Motivos específicos:

“Mantener mi presión arterial controlada”

(si realiza la técnica durante la consulta el médico puede ayudarle a definir un valor p.ej., < 140/90 mmHg)

“Controlar mi diabetes”

(si realiza la técnica durante la consulta el médico puede ayudarle a definir un valor p.ej., glucosa en ayuno < 100 mg/dl; hb glucosilada < 7 mg/dl)

“Subir las escaleras sin que me falte el aire”

“Ponerme el vestido rojo”

“Sentirme más seguro”



Evitar motivos generales:

“Cuidar mi salud”

“Sentirme mejor”

A fin de tenerlos presentes invite al paciente a que coloque la tarjeta de sus beneficios a la vista y la lea al menos una vez al día. El paciente puede actualizar la lista de motivos cada vez que lo vea conveniente.



La utilidad y eficacia de esta tarjeta se logra sólo si se utiliza de forma constante.

Promueva:

La lectura diaria en algún momento específico del día (colocarla en el espejo de baño).

Tenerla en un lugar de fácil acceso (puede ser en la cartera o como pantalla de inicio del celular).

Leer la tarjeta antes de situaciones de riesgo.

2 Apoye a su paciente a elegir un plan de alimentación saludable



Invítelo a pensar por un momento en las decisiones en las que ha tenido que tomar la mejor opción para él, ¿ha elegido entre dos coches? ¿entre dos oportunidades de empleo? ¿dos o más invitaciones un fin de semana? Ante estos escenarios, seguramente ha decidido por la mejor opción o más conveniente para él. De la misma manera, invítelo a que elija un plan de alimentación que le sea conveniente a su estilo de vida, y lo más importante, ¡que sea realista!

La teoría dice:

Una recomendación de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** para combatir el sobrepeso y la obesidad es limitar la ingesta de calorías y tener acceso a una dieta balanceada que integre todos los grupos de alimentos. Basados en esta recomendación es conveniente proporcionar al paciente orientación nutricional sobre los tipos de planes de alimentación saludables.



La TCC favorece la adherencia a planes de alimentación que siguen las recomendaciones de la OMS, que son flexibles y que incluyen alimentos saludables de la vida cotidiana. La combinación de este enfoque con un plan de alimentación conduce de forma eficaz a perder peso y a tener otros beneficios en la salud derivados de la pérdida de peso.

3 pasos para lograrlo con su paciente (Explique, Enseñe, Enfátice)

1 EXPLIQUE

A su paciente la importancia de seleccionar un plan de alimentación basado en recomendaciones profesionales. Advierta que la mejor dieta es aquella que lo lleve a perder lo que quizá le parezca poco peso (en un periodo corto de tiempo), pero que si es constante logrará el objetivo que se proponga. Invítelo a mantenerse alejado de las dietas milagro.

2 ENSEÑE

La diferencia entre dos opciones de menús básicos.
p. ej: menús estructurados vs menús por conteos de calorías
Utilice como material de apoyo la ficha "[Recomendaciones para elegir mi plan de alimentación.](#)"

3 ENFATICE

Que el objetivo es la adherencia al plan de alimentación y a las conductas encaminadas para lograrlo, más que en la pérdida de kilogramos.



3 Comer atenta-mente



Para ejemplificar este nuevo hábito a su paciente es conveniente que usted visualice su comportamiento al hacer otras actividades como ver una película en el cine, ir a un rito religioso o a una reunión importante. Seguro está identificando que su paciente apaga el celular antes de entrar al cine o evita cualquier otro tipo de distracciones, esto favorece que preste mayor atención y disfrute más la experiencia.

La teoría dice:



Las estrategias de autocontrol de la TCC proporcionan al paciente las habilidades necesarias para afrontar distintos escenarios controlando su propia conducta. Estas le permiten manipular los factores de riesgo y las consecuencias relacionadas con la conducta.

Comer atenta-mente es una estrategia que deriva de la terapia de atención plena (mindfulness) propuesta por el Dr. Kabat-Zinn, que enfatiza el contacto con el momento presente, aquí y ahora. El mindfulness favorece la creación de un nuevo vínculo con el entorno y el desarrollo pleno de la consciencia. La terapia de atención plena ha demostrado ser efectiva como un elemento adicional al tratamiento para la pérdida de peso.

3 pasos para lograrlo con su paciente (Explique, Enseñe, Enfátice)

1

EXPLIQUE

La importancia de ganar conciencia de todo lo que se lleve a la boca.

2

ENSEÑE

A cómo lograr la atención plena utilizando como guía los “Tips para comer atenta-mente y prestando atención a cada bocado”. Motive al paciente a aplicar al menos dos de las estrategias para comer con calma en las próximas semanas y luego a practicar la estrategia de comer atenta-mente.

3

ENFÁTICE

En que muchas personas logran perder algo de peso tan sólo aplicando estas estrategias de forma previa a iniciar con el plan de alimentación.

4 Definir una meta realista



Es probable que su paciente se haya propuesto un objetivo al inicio del año, algunas personas se proponen ahorrar, cambiar de coche, mejorar algún aspecto de su vida personal o perder peso. Invítelo a pensar en los objetivos que se ha propuesto en el pasado y trate de identificar si delimitó un grado de cumplimiento, ¿estableció la cantidad que ahorraría y cómo se reconocería al lograrlo? ¿dijo qué modelo de coche, qué pasos habría de seguir para adquirirlo y cómo se premiaría al realizar acciones para lograrlo? Con frecuencia la motivación que tenemos al iniciar un proyecto nos lleva a expectativas muy altas. Delimitar un objetivo realista y determinar un tiempo para cumplirlo y felicitarlo con una acción por lograrlo ha ayudado a las personas a ser constantes y poco a poco acercarse a su meta.

La teoría dice:

Alcanzar una meta se relaciona con el valor que determina la persona de acuerdo con sus expectativas para lograrlo. En este proceso interactúan factores cognitivos y emocionales que influyen para iniciar el cambio y organizar las acciones necesarias para mantenerlo. Marcar una meta genera un efecto sobre la motivación para emprender acciones centradas en los resultados que se esperan.



¿Recuerdas a Pavlov? Los estudios de condicionamiento clásico que él realizó llevaron a Skinner a desarrollar la teoría del condicionamiento operante. De acuerdo con ésta, el reforzamiento es un principio básico de dicho condicionamiento y es empleado para incrementar la frecuencia o la probabilidad de que ocurra una conducta. Por lo que es favorable que la persona aprenda a auto-reforzarse (auto-reconocerse) cada vez que logre alcanzar una meta a corto plazo.

3 pasos para lograrlo con su paciente (Explique, Enseñe, Enfaticé)

1
EXPLIQUE

La importancia de marcar un objetivo realista y concreto a corto plazo y no establecer uno nuevo hasta conseguir el actual.

2
ENSEÑE

Al paciente a establecer su próximo objetivo utilizando la guía “Mi próxima meta”. Asegurarse de que ésta sea realista y oriente al paciente a darse pequeños premios cada vez que cumpla una meta. p. ej: una manicure, un masaje, comprarse una prenda, salir con algún amigo.

3
ENFATICE

En que la meta de peso debe estar bien definida, pero sobretodo ser realista, ¡marcarse una meta poco realista pronostica un futuro fracaso!



5 Distraer los antojos



Con frecuencia sabemos que esto se puede evitar si se sale de casa o simplemente se inicia una actividad interesante o relajante. Proponga a su paciente realizar actividades que lo hagan sentir relajado.

La teoría dice:



Las estrategias de auto-observación favorecen la identificación y el registro de cómo opera la propia conducta. Descubrirlo contribuye a mantener la motivación para el cambio. La distracción cognitiva es una estrategia de la terapia racional emotiva que es utilizada en situaciones concretas, frecuentemente cargadas emocionalmente, facilitando el afrontamiento inicial para empoderar a la persona y enfrentar una situación de riesgo, incrementando paulatinamente la tolerancia a dichas situaciones.

Los expertos en modificación de hábitos, Azrin y Nunn (1973), identificaron que realizar alguna conducta incompatible, es decir, que compitan con el hábito a modificar, es una estrategia útil cuando de modificar conductas se trata. La conducta competidora debe ser de fácil inicio y mantenimiento, y que físicamente sea incompatible con la conducta a modificar.

3 pasos para lograrlo con su paciente (Explique, Enseñe, Enfátice)

1 EXPLIQUE

Al paciente dos conceptos básicos:

Hambre: Deriva de la necesidad de comer y se manifiesta fisiológicamente por dolor gástrico ligero, incremento de los movimientos intestinales, etc.

Antojo: Deriva del deseo de comer aún después de haber comido. En algunas ocasiones se acompaña de un impulso fuerte por alimentos específicos.

2 ENSEÑE

Al paciente a valorar el grado de hambre, tomando mediciones de la percepción de ésta con el "registro de medición de mi percepción de hambre". En éste, el paciente debe registrar su sensación de hambre en cuatro diferentes momentos (antes, a la mitad, al finalizar y 20 minutos después de cada comida) apoyándose para esta evaluación en la escala de valoración visual del 0 al 10 (0 corresponde a nada de hambre y 10 a completamente hambriento). Además, enseñe las "Estrategias para distraer mis antojos" y enseñe al paciente a evaluar la eficacia de éstas asignándoles una calificación.

3 ENFÁTICE

En que muchas personas registran una puntuación menor en la percepción del hambre 20 minutos después de haber terminado de comer, comparado con la puntuación que asignaron al momento de concluir la comida.



Bibliografía

1. Shaw KA, O'Rourke P, DeI Mar C, Kenardy J. Psychological interventions for overweight or obesity. Cochrane Database of Systematic Reviews 2005, Issue 2. Art. No.: CD003818
2. García, E., Rodríguez, M. & Vázquez V. Manual de obesidades. Una oportunidad para mejorar la salud de mi paciente. México: Permanyer;2017
3. Baile, J., & González, M. Intervención psicológica en obesidad. Madrid: Ediciones pirámide;2013.
4. Caballo, V. Manual de tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos. Madrid: Siglo XXI; 1998
5. Wadden, T., Crerand, C., & Brock, J. Tratamiento conductual en la obesidad. Psychiatr Clin N Am. 2005;28; 151-170.
6. Beck, d. El método Beck para adelgazar. Entrene su mente para pensar cómo una persona delgada. Barcelona: Gedisa Editorial;2009.
7. Garrido, I. La motivación, mecanismos de regulación de la acción. Revista electrónica de motivación y emoción. España. 2000;3(5-6).
8. OMS, Obesidad y sobrepeso (feb 2018) disponible en <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
9. Bersh S. La obesidad: aspectos psicológicos y conductuales. Revista Colombiana de Psiquiatría. 2006; XXXV(4):537-546.
10. Márquez B, Armendariz A, Bacardí M & Jiménez A. Revisión de ensayos clínicos controlados mediante cambios en el comportamiento para el tratamiento de la obesidad. Nutr. Hosp. 2008; 23 (1).
11. Ruíz, M., Díaz, M. & Villalobos, A. Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales. Bilbao: Desclée de Brouwer;2012.
12. Godsey J. The role of mindfulness based interventions in the treatment of obesity and eating disorders: An integrative review. Complementary Therapies in Medicine. 2013; 21(4): 430-439.
13. O'Reilly G, Cook L, Spruijt-Metz D. & Black D. Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: a literature review. Obesity Reviews. 2014;15(6):453-461.

ESTE MATERIAL CIENTÍFICO ES TRAÍDO A USTED,
CORTESÍA DE:

IFA
acxion[®]
Fentermina

acxion[®] **C**
Fentermina

acxion **ap**[®]
Fentermina

No. de Aviso: 193300202C0700

Clave de Almacén: AX20A501

Atención a clientes:
01 800-7199604
01 800-7199605

www.ifaceltics.com.mx



ifa
CELTICS[™]
un equipo por la vida

Salud Metabólica