

¿Cómo comenzar un plan de tratamiento para el manejo de mi obesidad?

Dra. Emma Adriana Chávez Manzanera

Coordinadora de la Clínica de Obesidad

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubiran

Identifica qué situaciones de vida te llevaron a ganar peso, para poder trabajar en ellas



INFANCIA

- Genética
- Epigenética (madre con obesidad y diabetes)
- Lactación temprana

NIÑEZ

- Genética
- Epigenética
- Golosinas
- Alimentación
- Sedentarismo

ADOLESCENCIA

- Genética
- Epigenética
- Alimentación
- Sedentarismo
- TV/videojuego/celular

JUVENTUD

- Genética
- Alimentación
- Sedentarismo
- TV/videojuego/celular
- Consumo alcohol

ADULTO

- Genética
- Alimentación
- Sedentarismo
- Consumo alcohol
- Comer emocional
- Metabolismo

ADULTO MAYOR

- Menopausia
- Metabolismo
- Alimentación
- Sedentarismo
- Enfermedades

¿Por dónde empezar?

Realiza junto con tu médico y nutricionista un plan de cambios en el estilo de vida

- Alimentación
- Ejercicio
- Sueño
- Cambios conductuales
- Regulación de emociones
- Suspender consumo de tabaco y alcohol (*solo si aplica*)

Modifica tus conductas relacionadas con ganancia de peso: Alimentación, sedentarismo, sueño, alcohol, estrés



- Plato del buen comer ($\frac{1}{2}$ plato frutas y verduras, $\frac{1}{4}$ proteína, $\frac{1}{4}$ cereales)
- Disminuye el tamaño de tus porciones
- Disminuye el consumo de sal y grasas saturadas



- Comienza con un programa de ejercicio de 10 a 15 minutos
- Incrementa la cantidad e intensidad hasta llegar a 45 minutos
- Realiza el ejercicio que más te guste y puedas hacer



- Duerme 6 a 9 horas por la noche
- Apaga el celular, televisión, radio para tener un sueño reparador
- Evita dormir recién cenado



- Identifica cuando comes por estrés, ansiedad o tristeza
- Realiza estrategias de relajación (música, velas, respiración, hobbies)
- Evita consumir alcohol y tabaco



El tratamiento combinado es más exitoso que usando cualquier intervención en lo individual.

Utiliza como herramienta el auto-monitoreo

El automonitoreo es el registro de: consumo de alimentos, bebidas, conductas de alimentación (la manera y forma de comer), peso corporal, horas de sueño.

- El automonitoreo puede hacerse en una libreta
- El automonitoreo puede hacerse en tu computadora o celular
- El automonitoreo puede hacerse a través de aplicaciones (ejemplo: Lose It, MyFitnessPal work, diario de peso)

El automonitoreo te ayuda a.....

- Reconocer qué comiste (tipo de alimentos)
- Reconocer cuánto comiste (porciones)
- Reconocer porqué comiste (hambre, apetito, tristeza, aburrimiento, ansiedad, pérdida del control con la comida)
- Reconocer la estructura de la comida (horarios de alimentación, si comes rápido, si te saltas comidas)
- Reconocer si estás haciendo adecuadamente la dieta y la actividad física
- Tu médico y nutricionista pueden ayudarte a mejorar tus hábitos y conductas

Registra todos los alimentos y bebidas que consumiste en un día, horas de sueño, emociones y peso

	Desayuno	Comida	Cena	Entre comidas
Qué comiste y bebiste				
Cuánta cantidad				
En Dónde				
Horario				
Qué emoción tenías al momento de comer				
Horas de sueño				
Registro de peso (1 vez por semana)				
Recuerda que puedes registrar varios días de la semana, de preferencia 2 días entre semana (lunes a viernes) y al menos 1 día el fin de semana (sábado o domingo)				



Una vez que realicé mi automonitoreo ¿Qué puedo hacer con este?

- Puedes iniciar un plan de cambios en el estilo de vida
 - TÚ puedes comenzar a hacer esos pequeños cambios que tienen un impacto a largo plazo
- Puedes compartirlo con tu médico y nutricionista para que te ayuden a hacer un plan de alimentación y ejercicio.

A través del automonitoreo puedes identificar los principales problemas y planear tus comidas

	Desayuno	Comida	Cena	Colaciones
Cuánto				
Cuándo				
Dónde				
Horario				
Reduce el tamaño de la porción de alimentos (come menos de lo que usualmente comerías)				

Recuerda registrar tu peso una vez por semana, de preferencia el mismo día de la semana con la misma ropa.



Registra tu actividad física cotidiana y realiza un plan de ejercicio escalonado

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Dormido							
Sentado (trabajo, transporte, TV, etc)							
Caminar (más de 10 min continuos)							
Ejercicio							
- Tipo							
- Duración							
- Intensidad							

Hazte más activo

Reduce el tiempo sentado, muévete más, comienza con una rutina de ejercicio (la intensidad del ejercicio dependerá mucho de tu condición física y de tu salud).

10 Consejos para hacerte más activo

Disminuye el tiempo sentado

Frente al televisor y celular (pon un límite de uso al día)

Medio de transporte (puedes bajarte unas cuadras antes y caminar)

Sentado en el trabajo (evita estar sentado más de 2 horas, camina un poco)

Evita elevadores (utiliza escaleras)

Realiza una rutina de ejercicio

Realiza ejercicio que te guste, que puedas hacer y que te sientas cómodo

Por lo menos realiza el ejercicio 3 veces por semana

Comienza con 10 a 15 minutos al día

Posteriormente ve incrementando la duración y la intensidad

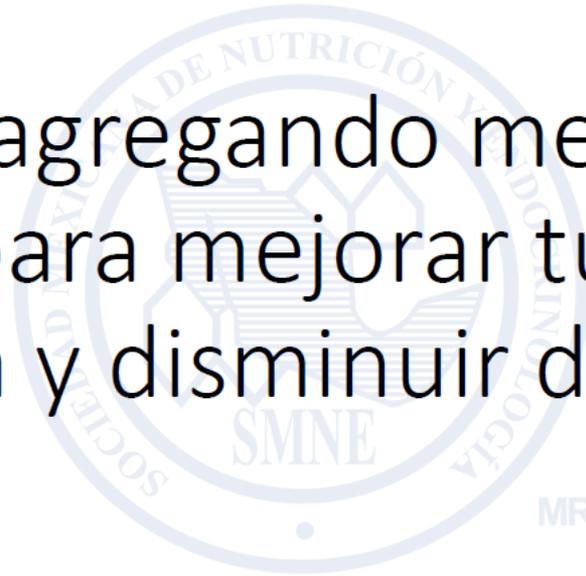
Utiliza un podómetro para registrar tus pasos realizados en el día

Puedes utilizar aplicaciones de celular para contar pasos (meta son 10 mil pasos/día)

Es importante ponerte metas realistas que puedas cumplir



Puedes ir agregando metas con el tiempo para mejorar tu calidad de vida y disminuir de peso





Recuerda que las grandes distancias comienzan con un paso



Conclusiones

El manejo de la obesidad requiere de estrategias de tratamiento **realistas** y **sostenibles** en el tiempo.

Es importante que busques apoyo por personas profesionales para evaluar tu estado de salud y lograr tus metas.

