

EL PROCESO DE CONVERTIRSE EN UNA PERSONA SALUDABLE: ENFOQUE BIOPSIKOSOCIOECOLÓGICO

The process of becoming a healthier person : Focus Biopsicosocioecológico

Recibido: Mayo 30 de 2014 – Aceptado: Junio 24 de 2014

Luis A. Oblitas*, Angie Oblitas**, Klaus-Dieter Gorenc***, Mildred del Carmen Puello, Margarita Roca y Omar F. Cortes****
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), México
UNAM, Facultad de Medicina, México
Universidad de la Costa, Colombia

Para citar este artículo / To reference this article:

Oblitas, L., Oblitas, A., Gorenc, K., Puello, M., Roca, M. & Cortes, O. (2014). El proceso de convertirse en una persona saludable: Enfoque Biopsicosocioecológico. *Cultura Educación y Sociedad* 5(2), 9-24.

Resumen

El proceso de convertirse en una persona saludable requiere motivación para el cambio y conocimiento de cómo hacerlo, y no solo deseos o buena voluntad. En este trabajo nos abocaremos a ver cómo ocurre el cambio de comportamiento, las actividades que habrá que desplegar, las estrategias para lograr el cambio, las ideas erróneas sobre el sobrepeso y la obesidad, y recomendaciones prácticas para controlar los hábitos alimenticios no saludables.

Palabras Clave:

Psicología, salud, estrategias, cambio, creencias.

Abstract

The process of becoming a healthy person requires motivation for change and knowledge of how to do it , not just desires or goodwill. In this paper we will work to see how behavior change occurs, the activities to be deployed , strategies for change , misconceptions about overweight and obesity, and practical recommendations to control unhealthy eating habits

Keywords:

Psychology, health , strategies, change beliefs.

* www.institutoluisoblitas.mx México, D.F. Correspondencia: oblitasluis@yahoo.com.mx

** Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), Puerto Vallarta (Jalisco). Correspondencia: aoblitas@hotmail.com

*** UNAM, Facultad de Medicina, Cd. Universitaria. Correspondencia: kdg1945@gmail.com

**** U. de la Costa, Barranquilla. Correspondencia: mpuello@cuc.edu.co, mroca@cuc.edu.co y ocortes3@cuc.edu.co

El cambio de comportamiento

Cambiar un determinado comportamiento excesivo (comer mucho) o deficitario (no hacer actividad física), es posible y requiere de motivación y estrategia. En la psicología de la salud son tres las técnicas más utilizadas para el cambio comportamental, ya que están basadas en evidencias: la teoría cognitivo-conductual, el modelo transteórico y la teoría del aprendizaje social

Teoría cognitiva conductual

La teoría conductual y la teoría cognitivo-conductual se basan en la suposición de que todo comportamiento es aprendido y que los factores ambientales e internos están relacionados con el comportamiento de cada uno. Las teorías apoyan las estrategias de auto-control y resolución de problemas, que hacen que las personas sean más conscientes de los estímulos internos y externos y de sus respuestas (Oblitas, 2006).

Estos modelos utilizan algunas de las siguientes estrategias:

- El auto-control: auto-registro cualitativo y cuantitativo de la conducta de comer: día, hora y lugar donde se come, que sucede antes (ansiedad por comer) y después (satisfacción), número de veces, tipo de alimentos, etcétera
- La resolución de problemas: describir las conductas de mala alimentación, pensar en tres posibles formas de empezar a comer saludablemente, seleccionar la estrategia que puedas poner en práctica, diseñar un plan, ponerlo en práctica y evaluar los resultados

- Establecimiento de objetivos: identifica y describe el resultado que deseas obtener en un determinado tiempo; por ejemplo, reducir 5 kilos en dos meses
- Recompensas y manejo de la contingencia: otórgate un regalo o presente por los que vas obteniendo; por ejemplo, si ya estás haciendo actividad física diaria durante 30' cómprate un CD o DVD de tu música favorita el fin de semana
- Reestructuración cognitiva: modifica los pensamientos y creencias negativas e irracionales que te impiden cambiar; por ejemplo, "la vida es una, y hay que hay disfrutarla al máximo, sin importar el mañana"
- Apoyo social: es importante poder contar con el apoyo de los familiares, amigos, colegas y vecinos; de ahí la importancia de contar con ellos en casos de necesidad o emergencia
- Manejo del estrés: actividad física, caminar, pasear, ejercicios de respiración, descanso o siesta, música, lectura, jardinería, dibujo, pintar, centro comercial, chatear, etcétera
- Control de estímulos: emitir la conducta-objetivo solo en una determinada situación; por ejemplo, comer solo en casa o alimentarse siempre a las mismas horas
- Prevención de recaídas: evitar entrar en contacto con aquellos estímulos o situaciones que pueden disparar la conducta-problema; por ejemplo, evitar entrar en aquellos establecimientos donde sólo expenden platillos ricos en grasas

Modelo transteórico

El modelo transteórico describe el cambio de conducta en una serie de etapas

y proporciona una base para el asesoramiento sobre estrategias correspondientes a las diferentes etapas del cambio.

- Entrevista de motivación: para lograr interés por el cambio
- Capacitación y entrenamiento para el desarrollo de habilidades
- Demostración y modelización: ensayo e imitación, por ejemplo que los padres consumen productos saludables frente a sus hijos
- Refuerzo: estímulos gratificantes para el cambio
- Auto-control: estrategias personales para no realizar la conducta no deseada
- Establecimiento de objetivos y compromiso conductual: logros a corto plazo y compromisos
- Apoyo social: buscar el apoyo de los familiares y amistades
- Control de estímulos: actividad física solo en ambientes naturales; comer a las mismas horas, etcétera

Teoría del aprendizaje social

La teoría cognitiva social llama a construir la auto-eficacia (confianza en la propia capacidad para realizar una tarea específica), lo que influye en el esfuerzo que una persona está dispuesta a hacer para alcanzar un objetivo

- Demostración y modelización; ensayo e imitación, por ejemplo que los adultos comen frutas y verduras delante de sus hijos para que ellos los imiten
- Desarrollo de habilidades y entrenamiento

- Apoyo social: apoyo de la familia y amigos
- Refuerzo: estímulos autogratificantes, a manera de recompensa
- Establecimiento de objetivos: logros a alcanzar en el corto y mediano plazo
- Control de estímulos: asociación entre comportamiento y situación
- Entrevista de motivación: voluntad para cambiar

Enfoque biopsicosocioecológico

Para convertirse en una persona saludable y disfrutar la vida, hay que tener en cuenta las siguientes actividades en físico, psicológico, social y espiritual, dentro de una perspectiva del modelo biopsicosocioecológico de la salud (Oblitas, 2006)

Físico

- Alimentación: comer en forma balanceada (pescado, pollo, carne, verduras, hortalizas y frutas), realizar tres comidas y dos colaciones, alimentarte a tus horas, masticar bien los alimentos, no comer a prisa, consumir frutas como postres, plática agradable, disfrutar la alimentación, no comer solo, no distraerse con el celular, internet o la televisión. Es fuente de energía y salud
- Consumo de agua: beber entre 6 o 8 vasos con agua, acompaña tus alimentos diarios bebiendo agua, acostumbrarse a llevar siempre una botella de un litro de agua a la escuela o la oficina, hidratarse cuando realices actividad física, cuando tengas hambre entre las comidas bebe agua. Te hace verte bien.

- *Actividad física:* practicar diario 30 minutos de actividad física: caminar, trotar, nadar, tenis, bicicleta, etcétera, de preferencia al aire libre, usar ropa deportiva, realizarlo en compañía, adoptarlo como un estilo de vida. Te ayuda a estar sano.
- *Dormir:* descansar entre 7 y 8 horas diarias, acostarse y levantarse a la misma hora, ropa adecuada, habitación ventilada y ordenada, sábanas limpias, evitar comer y trabajar en la recámara, retirar o apagar los aparatos electrónicos. Te hace ser saludable y productivo.
- Autoestima: Eres una persona importante y valiosa, inteligente y competente, útil y con valía; mira siempre alto, si miras hacia la luna, podrás alcanzar las estrellas; acéptate tal como eres y siempre para adelante, nunca sentirse menos. Te hace sentir BIEN.
- Emociones positivas: procura vivir alegre y contento, ríe más seguido, vive más tranquilo y relajado, se más feliz y desarrolla emociones cálidas y agradables que te hagan sentir bien, como el bienestar y la felicidad. Te acerca a la salud.

Social

Psicológico

- Pensamiento positivo: somos lo que pensamos, el pensamiento positivo acarrea sucesos y consecuencias positivas en la vida; si piensas que las cosas irán mejor, eso sucederá; el pensamiento es energía y es profético: hace que se cumpla. Te ayuda a triunfar en la vida.
- Optimismo: ideas positivas, no ideas negativas; ver el vaso medio lleno, no medio vacío; el *sí se puede* es válido, las cosas mejorarán, todo saldrá bien; evitar las ideas pesimistas, ya que también se cumplen. Contribuye a que seas exitoso en la vida.
- Autoeficacia: soy capaz de alcanzar mis objetivos, podré mejorar la calificación, puedo dejar de fumar, soy capaz de mejorar mis resultados. Creer que eres capaz de lograr una meta, te acerca a ella. Te convierte en triunfador.
- Familia: se afectuoso y trata bien a tus padres y hermanos; se obediente y respetuoso con los adultos, convive con ellos, ayuda en la tareas domésticas, trátalos bien, reconoce más y critica menos, no descalifiques; sé un buen hijo, recuerda, lo que das, recibes. La familia es fuente de bienestar y salud, disfrútala, no la descuides, no te alejes de ella.
- Amistades: procura tener amigos y llévate bien con ellos, convive; en tus relaciones interpersonales comparte, reconoce, escucha, ayuda, elogia, búscalos y trátalos muy bien, con calidez y afecto. También son fuente de salud y felicidad.
- Pasatiempos: practica tus pasatiempos favoritos, son fuente de bienestar, relajación y gozo. Es una buena forma de disfrutar el tiempo de ocio: disfrutar la música, la lectura, juegos de mesa, tocar un instrumento musical, cortar el césped, rompecabezas, etcétera. Te ayuda a controlar el estrés.

- Comunidad: participa en alguna actividad de tu comunidad o asociación civil o club social; te da sentido de pertenencia, afiliación y utilidad social. Recuerda, quien no vive para servir, no sirve para vivir. Te hace sentir útil.
- Escuela: establecer relaciones de respeto, amabilidad y consideración con tus maestros y la autoridad, llévate bien con tus compañeros de clase, participa en las actividades extracurriculares, investiga y participa. Disfruta la escuela.
- Trabajo: esfuérate por hacer mejor tu trabajo cada día, así no tendrás nada de que arrepentirte; ajusta tu comportamiento laboral a los valores de la institución; trabaja en equipo, se respetuoso de la autoridad y establece adecuadas relaciones interpersonales. Disfruta tu trabajo

Ecológico

- Dale un sentido a tu existencia
- Lleva una vida saludable
- Practica yoga, meditación y taichí
- Realiza ejercicios taoístas
- Entra en contacto con la ecología (lago, bosque, ríos, etcétera)
- Disfruta el arte y la cultura (pintura, grabado, exposiciones, visitar museos, etcétera)
- Procura hacer siempre el bien.(actividades de ayuda los demás).
- Practica la espiritualidad

Vivir una vida apegada a los valores humanos (honestidad, respeto, trabajo en equipo, decir la verdad, solidaridad, etc.

Estrategias para obtener estilos de vida saludable

Es importante identificar la forma en la que verbalizamos el deseo de modificar algo, ya que, a existe una gran diferencia entre decir “me gustaría...” y “voy a hacer tal cosa”; en la primera afirmación expresas un deseo, algo que nos gustaría que sucediera en el futuro pero no invita a la acción como sí ocurre en la segunda afirmación, ya que estás completamente seguro y convencido de que va a suceder y ayuda a que tu cerebro reciba la orden para ejecutar determinada actividad y en consecuencia busques los medios para lograrlo. ¡En tu cabeza ya lo hiciste!

Obtener información no es suficiente para llevar a cabo una acción benéfica para la salud; seguramente sabes de muchas personas que conocen muy bien los riesgos a los que están expuestos si continúan fumando, comiendo en exceso, y viviendo sedentariamente, y no por ello cambian esas conductas no saludables. Para verdaderamente conseguir lo que quieres, primero necesitas tomar la decisión conscientemente e implementar una serie de estrategias o pasos que te ayuden en el logro de tus objetivos (Oblitas, 2010)

Estrategias para el cambio

1. Escribe tus objetivos alcanzar (Identificación)

Escribe tus objetivos de forma muy específica, por ejemplo: caminar 30 minutos 4 veces a la semana, incorporar un alimento de cada grupo alimenticio en cada una de las comidas, tomar 8 vasos de agua, consumir 4 raciones de verduras al día, disminuir 1 talla al mes o

bajar determinados kilos en “x” tiempo, etcétera. conseguir niveles dentro del rango saludable de colesterol y triglicéridos en determinado tiempo, no saltarme ninguna comida, etcétera. Tener en claro el objetivo te ayudará a clarificar lo que deseas obtener.

2. Medir la conducta-objetivo (Registro)

La conducta a modificar debe ser susceptible de ser cuantificada, para que vayas observando tu progreso, tengas retroalimentación y te mantengas motivado; dependiendo qué metas te hayas fijado, puedes valerte de la báscula para medir tu peso, una cinta métrica para tomar tus medidas, un diario de alimentación donde registres lo que comes, un calendario donde marques los días que haces actividad física, etcétera. El registro en sí es una excelente estrategia de autocontrol.

3. Moldeamiento (Aproximación por pasos sucesivos)

Plantearse al principios pequeñas metas para alcanzar poco a poco objetivos más grandes, ya que muchos de los fracasos de las personas que no pueden cambiar sus hábitos no saludables, es debido a que invierten toda la artillería para cambiarlo todo de un día para otro; es decir empiezan por tratar de alcanzar el objetivo final, se frustran, se cansan, y se desaniman (tiran la toalla). En relación al ejercicio, la primera semana empieza caminando 5', la siguiente semana 5' más, de tal forma que al mes ya estés caminando 20' y en 45 días estés caminando 30' diarios (la conducta-objetivo).

4. Metas elevadas, relevantes y atractivas (Motivación de logro)

Para no perder la motivación para el cambio de conducta medio camino te sugerimos que te fijes metas muy elevadas que involucren tus actitudes, creencias y valores personales. Posiblemente no te producirá la misma motivación comer saludablemente o salir a ejercitarte si tu propósito es bajar de peso para que te entre los jeans, o quieras lucir mejor frente a tus amistades, que si lo haces con una intención más valiosa como alcanzar un peso adecuado para prevenir enfermedades, estar en estupenda forma física para poder disfrutar y gozar plenamente la vida.

5. Factor tiempo (Plazos)

Tan importante como registrar y medir los pasos que te aproximan a la conducta-objetivo, será fijar los tiempos para cada una de las secuencias conductuales. Si deseas aprender a relajarte con la técnica de la respiración profunda y el objetivo es llegar a practicarla durante 5' diarios, puedes empezar primero a respirar en forma abdominal o diafragmática la primera semana 1' diario, y cada semana ir agregando 1' más; así será más factible alcanzar los 5' en la quinta semana de práctica. Si empiezas por querer hacer la respiración durante 5', lo más probable es que te desanimas y dejes de hacer o practicar

Ideas erróneas relacionadas con el sobrepeso y la obesidad

Lo que pensamos (cognición), sentimos (emociones) y hacemos (conductas) tienen un impacto en el binomio salud-enfermedad, dependiendo de si son comportamien-

tos positivos (salud) o negativos (enfermedad). Somos lo que pensamos. Por tal motivo, se abordan las ideas equivocadas que existen en la sociedad en relación a la pandemia del sobrepeso y obesidad

Obesidad y sobrepeso

La mala alimentación, el sedentarismo, la falta de acceso a alimentos nutritivos, los problemas psicológicos (frustración, preocupaciones, estrés, ansiedad, depresión, etc.) y sociales (pobreza, desempleo, marginación, inseguridad, bajos salarios, tráfico urbano, etc.), todos ellos son factores determinantes del sobrepeso y la obesidad, y no solo uno, sino la interacción de varios factores; pensar lo contrario es una idea errónea y una forma simplista y distorsionada de ver el problema de la obesidad y sobrepeso. Esta es una primera idea errónea que prevalece en la sociedad, que un solo factor es el responsable del sobrepeso y la obesidad, por ejemplo; cuando en realidad se trata de un problema complejo de causa multivariada (Oblitas, 2010).

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (ENSANUT, INSP) los niños en edad escolar (ambos sexos), de 5 a 11 años, tienen una prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad en 2012 de 34.4%, 19.8% para sobrepeso y 14.6% para obesidad. El 35% de los adolescentes de entre 12 y 19 años presenta sobrepeso u obesidad.

Uno de cada cinco adolescentes tiene sobrepeso y uno de cada diez presenta obesidad. Y existe una prevalencia combinada de sobrepeso u obesidad en adultos de 73% para las mujeres y 69.4% para los hombres. Por ello, la obesidad y el sobrepeso son el principal problema de

Salud Pública en México, ya que nuestro país ocupa el primer lugar mundial en niños y adultos con obesidad y sobrepeso. La obesidad es una enfermedad crónica que puede prevenirse (OMS, 2010)

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, ya que se asocia a enfermedades cardiovasculares (cardiopatías y accidentes cerebrovasculares), cáncer (endometrio, mama y colon), diabetes y trastornos del sistema motor (osteoartritis). El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad (OMS, 2010)

Además, el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad. Otras consecuencias a largo plazo: la mortalidad es 12 veces mayor en jóvenes de 25 a 35 años; 25% de las incapacidades laborales son por padecimientos relacionados con la obesidad; los gastos de tratamiento son de entre 22% y 34% superiores en el ingreso familiar; y, tres de cada cuatro camas de un hospital las ocupan pacientes con enfermedades relacionadas con la obesidad (INSP, 2012).

El índice de masa corporal (IMC) es uno de los mejores indicadores de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). La definición de la OMS es la siguiente: (a) Un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.

(b) Un IMC igual o superior a 30 determina obesidad. El riesgo de contraer las enfermedades crónicas antes mencionadas crece con el aumento del IMC (Iniciativa “Conócete, Actívate, Equilíbrate, 2013)

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. En el mundo, se ha producido: (a) un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares, pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes, y (b) una disminución significativa de la actividad física como consecuencia del sedentarismo en casa, trabajo y escuela, del desplazamiento en el auto en el tránsito, etcétera (Iniciativa “Conócete, Actívate, Equilíbrate, 2013)

A menudo los cambios en los hábitos de alimentación y actividad física son consecuencia de cambios ambientales y psico-sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud, el esparcimiento en áreas verdes, agricultura, transporte, planeación urbano, medio ambiente, ecología, comercialización de alimentos, y educación y cultura (OMS, 2010)

La obesidad infantil y adolescente se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Pero además de estos mayores riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a la insulina y efectos psicológicos. A nivel psico-social, disminución de la autoestima, problemas de estrés, ansiedad y depresión, *bulling*, *problemas de aprendizaje*, *trastornos de conducta*, etcétera

El sobrepeso y la obesidad, así como sus enfermedades no transmisibles asociadas, son en gran parte prevenibles. La opción más sencilla, práctica y al alcance de todos tiene que ver con la calidad de la alimentación y realización de actividad física periódica, y en consecuencia son las más indicadas para prevenir la obesidad y el sobrepeso

En el plano individual, las personas pueden (OMS, 2012): limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total; aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; limitar la ingesta de azúcares; realizar una actividad física periódica, y lograr un equilibrio energético y un peso normal.

La responsabilidad personal solamente puede tener éxito cuando las personas tienen acceso a un modo de vida saludable. Por lo tanto, en lo social es importante: (a) dar apoyo social a las personas en el cumplimiento de las recomendaciones mencionadas, mediante un compromiso gubernamental y político en colaboración con el sector privado (como la iniciativa “Conócete, Actívate, Equilíbrate”, www.equilibrate.org.mx), y (b) Lograr que la actividad física periódica y los hábitos alimentarios sean hábitos más saludables, económicamente disponibles, asequibles y de fácil acceso para todos, especialmente los más pobres

Ideas erróneas

Las ideas erróneas son formas de pensamiento irracional que damos por hecho que son verdaderas, cuando no lo son, ya que no tienen ningún fundamento o evidencia empírica o real. Son distorsiones cognitivas que pueden verse como pen-

samientos disfuncionales, pensamientos negativos, automáticos o como creencias irracionales.

Se transmiten por aprendizaje social cognitivo, mediante aprendizaje verbal e imitación, por la influencia de modelos en el seno de la familia, escuela, y amistades, durante la infancia y adolescencia, principalmente, aunque también en la juventud y adultez (Oblitas, 2010).

Las ideas erróneas o irracionales son distorsiones cognitivas que se presentan bajo la forma de pensamientos automáticos, con las siguientes características: Son mensajes específicos y discretos; a menudo parecen taquigrafiados; son casi siempre son creídos; se viven como espontáneos; se introducen de golpe en la mente; se expresan en términos de “habría de, tendría que o debería”; tienden a dramatizar y catastrofizar; son difíciles de desviar o cambiar; y, como ya mencionamos, son aprendidos.

Entre las distorsiones cognitivas o ideas irracionales relacionadas con el sobrepeso y la obesidad, tenemos:

- Pensamiento polarizado o dicotómico (“nunca podré bajar de peso”). Correcto: “Voy a bajar de peso”, “es posible bajar de peso”
- Sobregeneralización (“todas las dietas son igual de igual de malas”). “Hay de dietas a dietas, algunas son mejores que otras, ya que son más balanceadas”)
- Abstracción selectiva o “filtro mental” (“hoy me excedí con la comida, volveré a subir de peso”). No por un exceso o “atacón” uno sube demasiado de peso, y tampoco significa que lo que se hizo anteriormente con el régimen dietético no sirvió
- Descalificar lo positivo (“no estoy bajando nada de peso”). Si uno se pone a dieta y realiza actividad física, si empieza a disminuir de peso, lo que sucede es que los cambios no suelen ser tan rápidos como uno desearía; habrá que tener paciencia y tolerancia, el cambio vendrá, pero como en todo, cuesta un poco.
- Sacar conclusiones precipitadas: (a) Lectura de pensamiento (“se están burlando de mi gordura”) (“no es necesariamente cierto, y si fuese así, restarle importancia o hacer caso omiso), y (b) Adivinación (“nadie me querrá porque soy gorda”) (tampoco es cierto; después de todo el físico no es lo todo, es más importante la persona)
- Proyección (“los gordos son fodoros”). Hay personas con sobrepeso y obesidad que son muy activas y productivas; lo cual no quiere decir que hay que volverse personas con sobrepeso para conseguir buenos resultados en la vida.
- Magnificación (sobrestimar) y minimización (subestimar): (a) Catastrofización (“seguiré engordando y nadie me querrá”) (no tiene que ser así, necesariamente), (b) Negación (“no estoy tan gordo como otros de la oficina”) (tampoco es para consolarse o conformarse), y (c) Negativismo (“no me sirve la dieta, ya que sigo subiendo de peso”) (checa que es lo que no está funcionando, para hacer los ajustes correspondientes).
- Razonamiento emocional (“me siento mal porque la ropa ya no me entra, de seguro que subí de peso”). Corrección: “Cuando baje de peso me volverá a entrar”

- Debeísmo o “deberías” (error: “debería hacer ejercicio para evitar el sobrepeso”; mejor: “el lunes empezaré a caminar 15’ diarios en el parque”).
- Etiquetado (“todos los gordos son flojos y fodongos”). También hay personas que no tienen sobrepeso, y son fodongas.
- Personalización (“la gente me evita porque estoy subida de peso). Es una interpretación errónea sin ningún fundamento; se trata de una idea de auto-referencia sin ningún asidero, por ello hay que desecharla.
- Culpabilidad (“tengo sobrepeso por la forma como me alimentaron mis papás”). Los padres no tienen culpa de nada, hicieron lo mejor que pudieron por usted; si tienes sobrepeso u obesidad, usted es el único responsable.
- Sesgo confirmatorio (“nacé gordito, y ya ni modo”). No hay que ser conformista, uno siempre puede cambiar para mejorar en todo, incluso bajar de peso para ser una persona más saludable.
- Falacias: (a) Falacia de control (“puedo bajar de pesos cuando quiera”) (no se trata de solo de desearlo, con ese tipo de pensamiento no se lograr el objetivo; algo habrá que hacer, como mejorar la dieta y realizar actividad física; (b) Falacia de justicia (“que México sea un país de obesos depende totalmente del gobernó”) (también depende en gran parte de lo que uno pueda hacer para bajar de peso); (c) Falacia de cambio (“seré feliz cuando mi familia me ayude a bajar de peso”) (usted es el único responsable de su sobrepeso, así que a le toca hacer algo para tal propósito); (d) Falacia de razón (“las personas gorditas son más felices y saludables” (no necesariamente, suelen tener varios problemas de salud); y (e) Falacia de recompensa divina (“cuando crezca el niño se estirará y dejará de ser gordito”) (el niño con sobrepeso, suele convertirse en un adolescente también con sobrepeso, y también un adulto con obesidad).

Mitos y verdades sobre la obesidad

- El sobrepeso y la obesidad solo causada únicamente por un exceso en la alimentación”. Falso. La obesidad se relaciona también con causas genéticas y ambientales (psicosociales). El estilo de vida no saludable tiene una influencia significativa.
- “El ejercicio no te ayudará a perder peso”. Cualquier tipo de actividad física si ayuda a “quemar” calorías, y por lo tanto si le ayuda a reducir el sobrepeso. Además, la actividad física produce relajación corporal y psicosocial y disminuye el estrés, y les ayuda a no comer en exceso justo a las personas que se alimentan demasiado con el fin de “controlar” la tensión emocional.
- “El ejercicio hace comer más”. Después de realizar actividad física estás relajado y te sientes BIEN, ya que tu organismo liberó endorfinas (neurotransmisores del placer). Habría que tener control con lo que se consuma posteriormente.
- “El sobrepeso es saludable”. Durante varios siglos y en diferentes culturas, las personas suponían que el exceso de peso reflejaba riqueza, estatus y salud. Esta afirmación es

- falsa, no hay correlación entre sobrepeso y estar saludable
- “Los niños con sobrepeso son más sanos”. Tampoco es cierto, el sobrepeso infantil está asociado a varias enfermedades, como diabetes e hipertensión. Esto también se aplica a adolescentes y adultos.
 - “Hay un virus que aumenta peso”. El sobrepeso y la obesidad es de causa multivariada y multideterminada, es decir existen factores biológicos y psicosociales que están detrás de estos complejos problemas; así por ejemplo, un individuo puede tener exceso de eso por factores constitucionales, por estrés familiar, escolar o laboral y por hábitos inadecuados de alimentación.
 - “Los tratamientos o cirugías curan la obesidad”. Esta afirmación es falsa, ya que la obesidad no tiene cura definitiva, solo se puede controlar o regular; además la obesidad y el sobrepeso tienen múltiples causas, y estos métodos y técnicas intervienen en la consecuencia (exceso de peso), y no en los factores causales como puede ser comer excesivamente por ansiedad o depresión.
 - “Es imposible perder peso si no me indican un tratamiento con medicamentos efectivos”. Es una afirmación sin ningún fundamento, los medicamentos por si solo no funcionan, se requiere un tratamiento integral combinado con la intervención psicosocial para el manejo de pensamientos, emociones y conductas no saludables asociadas. El mayor éxito se obtendrá además si se combina con una dieta adecuada y actividad física.
 - “La obesidad es más peligrosa que el tabaco o el alcohol”. Esta afirmación es correcta y está basada en evidencias empíricas. Los obesos tienen de media el doble de problemas de salud que las personas de peso normal. Los adultos obesos tienen mayores problemas de salud que los fumadores o bebedores en exceso (síndrome del intestino irritable, enfermedades del corazón, diabetes, cáncer, etc.)
 - “Comer menos veces o en menores cantidades adelgaza”. Lo ideal es ingerir alimentos cinco veces al día en pequeñas cantidades, de este modo tu metabolismo trabaja constantemente ayudándote a quemar calorías. Lo recomendable es que durante los “mantenimientos” se consuma productos saludables, como una o dos frutas, al igual que en los postres.
 - Es necesario comer carne roja para obtener un aporte de hierro. Si es cierto que la carne roja aporta proteínas y vitaminas, incluso hierro, pero no es estrictamente necesario comer carne roja, ya que la carne de pollo o pescado contiene hierro y proteínas suficientes.
 - “Las personas con sobrepeso y obesidad son más felices”. Los individuos con sobrepeso y obesidad no son más felices que las personas con peso normal, ya que suelen padecer de estrés, ansiedad, depresión, y baja autoestima y bulimia, todo lo cual les produce tensión emocional e infelicidad.
 - “La preocupación por el sobrepeso y la obesidad es solamente una cuestión pasajera influida por la moda y los medios de comunicación”.

Las evidencias científicas demuestran que las personas que padecen de estos trastornos alimentarios suelen enfermarse más y viven menos, como consecuencia de las enfermedades crónicas asociadas a dicha enfermedad (recuérdese, el sobrepeso y la obesidad es en sí una enfermedad crónica).

Cómo cambiar sus hábitos alimentarios no saludables

Comer alimentos saludables es bueno para su estado general de salud. Con una dieta saludable, el cuerpo puede obtener los nutrientes que necesita para mantenerse fuerte y funcionar bien. Y usted reduce el riesgo de tener colesterol alto, enfermedades cardíacas, presión arterial alta, diabetes tipo 2, ataque cerebral, cáncer y otros problemas serios de salud.

Estrategias para tener una alimentación saludable.

Son medidas sencillas pero efectivas que contribuyen a tener hábitos saludables de alimentación:

- Planifique sus comidas. Anote el menú para varios días de una sola vez y, luego, haga una lista necesaria para ese menú. Ponga su menú en un lugar visible del refrigerador.
- Cuando pueda, prepare el doble de una receta saludable y congele una parte de esta, a fin de usarla para las cenas de la noche.
- Elija con moderación las comidas precocinadas. Compre ensaladas variadas pre-lavadas, zanahorias miniatura peladas o verduras congeladas que pueda.
- Tenga a la mano varios refrigerios saludables, como frutas frescas, verduras cortadas en trozos, yogur y galletas saladas integrales.
- Trate de no comer refrigerios mientras mira televisión, trabaja en la computadora, conduce o prepara la comida, ya que son comportamientos que se condicionan fácilmente, y “disparan” la conducta de “picar” alimentos
- Cuando coma fuera de casa, trate de elegir algo saludable. Puede pedir hamburguesa normal, en lugar de la hamburguesa doble o triple; no consumir varios refrescos “gratis”.

Recomendaciones prácticas para cambiar sus hábitos alimentarios

A continuación, le indicamos algunas maneras de hacer cambios saludables en sus hábitos alimentarios:

- Tenga más frutas, productos lácteos bajos en grasas (leche y yogur semi-descremados), verduras y alimentos integrales.
- Lleve un almuerzo y refrigerios saludables al trabajo. Esto le permite tener más control sobre lo que come. Prepárelos la noche anterior.
- No se salte ni demore las comidas, y asegúrese de programar sus refrigerios. Como a sus horas
- Coma sus comidas con otras personas cuando pueda. Evite comer solo.
- Relájese y disfrute sus comidas, y no coma demasiado rápido. Bien. Mastique Trate de hacer que la alimentación saludable sea un placer, y no una tarea.

Estrategias psicosociales

• *Llevar un diario*

Un diario de los alimentos es una buena manera de volverse consciente de sus hábitos alimentarios. Lleve un diario de los alimentos durante una semana. Apunte lo que come, cuánta cantidad y a qué hora del día lo consumió. También anote qué más estuvo haciendo y cómo se sintió, como sentirse hambriento, estresado, cansado o aburrido. Al final de la semana, revise su diario y observe sus hábitos alimentarios. También, felicítese por los hábitos saludables que tenga. Muchas personas se concentran en sus malos hábitos y luego resultan angustiadas y agobiadas. No juzgue sus comportamientos. Establecer metas para el cambio es la mejor manera de hacer que los nuevos hábitos sean permanentes.

• *Reflexione*

Piense en qué desencadenantes, o indicadores, pueden estar causando algunos de sus hábitos alimentarios. ¿Hay algo en su entorno, como un expendedor automático al bajar el pasillo, que lo lleva a comer cuando no tiene hambre o a escoger un refrigerio malsano? ¿La forma como usted se siente lo lleva a querer comer?

Mire su diario y encierre en círculo los desencadenantes comunes. Algunos de ellos podrían ser:

- Ver su refrigerio favorito en la despensa o el expendedor automático.
- Ver televisión.
- Sentirse estresado por algo en la escuela o en el trabajo o por otra situación.

- No tener ningún plan para la cena después de un largo día.
- Ir a una reunión de personal a la cual alguien lleva pastelitos.
- Detenerse en un restaurante de comida rápida en busca de desayuno y escoger alimentos ricos en grasa y calorías.
- Necesitar algo que le levante el ánimo hacia el final de su día laboral.

Empiece enfocándose en uno o dos desencadenantes que ocurrieron con mayor frecuencia durante su semana. ¿Hay algo que usted pudiera hacer para evitar estos desencadenantes?

Algunas formas de evitar los desencadenante son:

- Evite pasar caminando por donde está el expendedor automático para llegar a su escuela oficina, de ser posible.
- Decida temprano lo que va a cenar, de manera que tenga un plan para después de la escuela o el trabajo.
- Excluya los refrigerios malsanos de su casa o negocie con la persona en su casa que los está comprando para mantenerlos fuera de vista.
- Sugiera que se consuman frutas y verduras en lugar de pastelitos en las reuniones de personal o llévelos usted

• *Atención activa ("Mindfulness")*

Mantén tu atención plena y atenta, a este proceso se le llama Mindfulness, y consiste en observar tus pensamientos y sensaciones. Algunos pensamientos pueden ir en contra de nuestros propósitos de empezar alimentarnos saludablemente.

te (“se me antoja un helado”, “que ganas de una hamburguesa”). Si centras tu atención en esos pensamientos y dejas que te atrapen te controlarán y te obligarán a obedecerles. Por tanto, no dejes que tus pensamientos te atrapen, no le prestes atención, deja que pasen, no trates de reprimirlos ni luches contra ellos, tan solo obsérvalos y pasarán; más bien centra tu atención en otra cosa diferente, por ejemplo en lo que estés haciendo en ese momento, en algunas ideales. Es decir, controlando tu atención controlarás tu mente.

- *Controla tu ambiente (“Control de estímulos”).*

Si abres el refrigerador y hay solo alimentos con muchas calorías, te será mucho más difícil atenerte a tu dieta que si tienes llena de fruta y verdura y alimentos saludables. Si vas a comer a un restaurante, será mejor para tu dieta que elijas comida saludable (vegetariana, china, japonesa, etc.). De este modo, ejerciendo un control sobre tu ambiente y los estímulos que recibes procedentes de él, ejercerás también un control sobre tu comportamiento. A este factor los psicólogos le llaman “disponibilidad”: lo que esté disponible en el refrigerador o en la cocina, incrementa la probabilidad de su consumo; y, lo contrario también es cierto.

- *Come sano.*

Aunque tu objetivo principal al hacer dieta sea perder peso, también puede ser una buena oportunidad para mejorar tus hábitos alimenticios, haciéndolos más sanos. De este modo, cuando aparezcan las tentaciones para saltarte la dieta tendrás una motivación mejor para atenerte a ella, pues no solo te hará

adelgazar, sino también sentirte mejor y tener mejor salud. Piensa que si comías demasiada comida no saludable, azúcar y grasas, notarás que al comer más sano empiezas a tener un mejor estado de ánimo y más energía y vitalidad, y a sentirte bien y funcionar mejor.

- *Aprende a disfrutar del desayuno.*

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, porque nos aporta energía para el estudio y el trabajo de la mañana; además, lo que comes durante el desayuno lo quemas a lo largo del día, de manera que difícilmente va a hacerte engordar. Aun así, muchas personas se lo saltan o no toman más que un café. Trata de acostumbrarte a hacer un buen desayuno, disfrutando de él y te será más fácil atenerte a la dieta el resto del día. Si el tiempo no te alcanza, pues acuéstate y levántate más temprano, y así evitarás estar desayunando fuera.

- *Técnicas respiratorias y técnicas de relajación.*

El estar relajado y tranquilo es bueno para la salud; el estar tenso y estresado, no. Las personas que suelen vivir ansioso, tensos y “corre y corre” suelen tener problemas de alimentación. Respira en forma consciente y de manera abdominal de 1’ a 3’ al día, tres veces al día, Para relajarte más empieza por “soltar” los músculos de tu cuerpo, desde la cara hasta los pies, durante 1’ o 2’, tres veces al día. También puedes practicar la Relajación muscular progresiva, que consiste en tensar durante 10 segundos todos los segmentos musculares y destensar los mismos; y la Relajación autógena, visualizando sensaciones de pesadez y de calor por todo el cuerpo.

• *Técnicas cognitivas.*

Las técnicas cognitivas están basadas en ejercicios mentales orientados a conseguir el cambio en nuestro estilo de pensamiento, modificar los mensajes que introyectamos y a reducir el contenido irracional de nuestras creencias (en este caso sobre el peso y las dietas). Anote los pensamientos que habitualmente le perturban sobre su peso y su figura, y aprenda a discriminar aquellos pensamientos irracionales o negativos de los que no lo son. También ayuda a llevar un Autorregistro del día, hora, lugar, que pasa antes y después de comer en exceso, y los pensamientos y emociones experimentadas.

Haga un trabajo personalizado con sus pensamientos irracionales orientado a localizar pensamientos alternativos racionales sustitutivos. Un ejemplo, si usted piensa equivocadamente: “nunca conseguiré adelgazar” busque una contrapartida alternativa razonable: “si realizo los ejercicios y sigo mi plan de alimentación bajaré mi peso”. Concéntrese y trabaje con este nuevo resultado, recordando a menudo este pensamiento cuando aparezca el “pensamiento irracional”. En cuanto a creencias, se trataría de reelaborar aquellas marcadamente irracionales que pueblan nuestra psique y que impiden la consecución de nuestros objetivos. También le ayudará si usted realiza una programación verbal con frases orientadas al cambio (a reducir la ingesta calórica y comer adecuadamente), es decir, autoinstrucciones, con frases del tipo: “me tomo en serio este programa y cada semana conseguiré bajar de peso”, “nadie dijo que fuera sencillo, pero con paciencia conseguiré alcanzar mi meta”, “puedo manejar la ansiedad con los ejercicios de relajación”.

Conclusiones

Para convertirse en una persona saludable a lo largo del proceso vital del desarrollo humano hay que tener en cuenta cuatro dimensiones básicas del ser humano, que interactúan entre si y que son mutuamente interdependiente y se afectan r para generar el binomio Salud y enfermedad

En lo físico hay que aprender a desarrollar estilos de vida saludable al alimentarse, en forma balanceada, suficiente y nutritiva, con tres comidas al día y dos “mantentempiés”; en masticando bien la comida, no comer solo, y estar con personas platicando sobre temas agradables; realizar ejercicios de respiración abdominal acostado, sentado o de pie, de 3 a 5´diarios res veces al día; realizar actividad física diaria 30´ (caminar, trotar, nadar, bicicleta, gym, etc.); descansar después de las comidas 15´ diarios, y dormir 8 horas diarias, retirando de la recámara todos los distractores que te roban horas a tu descanso (no comer ni estudiar y estudiar en la cama, tampoco ver televisión ni mucho menos noticias, solo subir a dormir cuando tengas sueño).

En lo psicológico, desarrollar pensamiento positivo y optimismo, aún ante la adversidad; afronta los obstáculos de la vida con actitud positiva, no con negativismo ni pesimismo, obtén lo bueno de las experiencias duras de la vida, aprende a afrontar el estrés de la vida cotidiana relajándote y buscando distracción, ponte metas reales y alcanzables y ten altura de miras, confía en tu capacidad de poder lograr objetivos (autoeficacia), percibirte como una persona valiosa (autoestima), con capacidad para superar los traumas (resiliencia) y procura reaccionar más con la razón que con la emoción.

Desarrolla más emociones del tipo de la relajación, tranquilidad, amor, felicidad, etc., y menos respuestas de ansiedad, estrés, depresión e ira, ya que si te habitúas a ellas pones en peligro tu salud integral. Al respecto el recurso de la palabra y la escritura puede ayudar liberar tensiones emocionales.

En lo social, desarrolla habilidades interpersonales para relacionarte satisfactoriamente en familia, con los padres, hermanos, pareja e hijos, tratándolos con cariño y afecto, haciéndolos sentir seguros, apoyándoles y destacando más sus virtudes que sus limitaciones, sonriéndoles, sabiendo pedir las cosas, haciendo actividades lúdicas en familia, paseando y realizando actividades recreativas. Ni regañar, descalificar, insultar y maltratar, no son formas efectivas de control familiar. En la escuela el estudiar, ser colaborativo, respetar a los maestros y llevarse bien con los condiscípulos y tener amigos y participar en las actividades extracurriculares. En el trabajo llevarse bien con los demás, con respeto y consideración, trabajar en equipo, apoyar, tener metas, disfrutar lo que se realiza, no trabajar más de 8 horas diarias para evitar el estrés laboral. Disfrutar las amistades y actividades sociales recreativas.

Finalmente, en el ámbito ecológico habrá que aprender a conservar u disfrutar el ambiente ecológico, ya que es una gran casa que debemos aprender a cuidar y disfrutar: parques, áreas verdes, bosques, lagos, lagunas, ríos, etc. Desde siempre el contacto y contemplación de las maravillas naturales

ha resultado agradable y satisfactorio para los sentidos produciendo relajación mental y corporal. El deleite por las manifestaciones estético-culturales y artísticas, como por ejemplo aprender a tocar un instrumento musical, cantar, o pintar, constituyen pasatiempo saludables. Llevar una vida apegada a los valores humanos, como el respeto, la honestidad, decir la verdad y la solidaridad.

Referencias

- Industrias Refresquera Mexicana (2013). Iniciativa “Conócete, Actívate, Equilibráte”. <http://equilibrate.org.mx>
- Instituto de Salud Pública (INSP). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. México; INSP. <http://ensanut.insp.mx/>
- Oblitas, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. 3ra. ed. México: Cengage Learning.
- Oblitas, L.(2006). *Psicología de la salud. Teoría y práctica*. México; Plaza y Valdes
- Oblitas, L. (2008). *Enfoques psicoterapéuticos contemporáneos*, México: Cengage Learning.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/es/OMS. Obesidad. <http://www.who.int/topics/obesity/es/>
- OMS. 10 datos sobre la obesidad. <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/>