



¿Cómo voy a pasar sin un helado o una cerveza?

Sevilla, 5 de mayo de 2014 - Rocío de Coca, psicóloga de la Unidad SHC Medical del Hospital Viamed Santa Ángela de la Cruz, de Sevilla, tiene las respuestas para aquellas personas con problemas alimentarios:

Hay pacientes de SHC Medical con problemas alimentarios. ¿Cómo les afectan estos problemas psicológicamente hablando?

Generalmente, los alimentos no sólo cumplen un valor nutricional para promover la supervivencia del individuo, sino que, además, hay ciertos alimentos que para cada persona tienen un valor simbólico o emocional -alimentos asociados a momentos felices, momentos de relax, asociados a vacaciones, etc.- como por ejemplo, se asocia el helado a las vacaciones de verano, y el paciente se pregunta: ¿Cómo voy a veranear sin tomarme ni siquiera un helado? ¿Cómo voy a pasar un domingo sin tomarme una cervecita? Esto, al principio, se sobrelleva pero a la larga se hace costoso.

También hay personas que no sólo tienen que olvidarse del valor simbólico de esos alimentos, sino del valor instrumental de aquellos alimentos que se comen para superar la tristeza, o para superar la ansiedad, o para sobrellevar el aburrimiento... que ya no podemos usarlos. Hay que saber buscar y saber encontrar conductas alternativas a la conducta de comer para resolver estos estados emocionales.

¿Qué consejos les daría para llevar bien la dieta? ¿Y consejos para una persona que le guste mucho comer?

Establecer un horario fijo para las comidas y un horario fijo para la vigilia y el sueño, es decir, poner un poco de orden. Esto da sensación de control, por un lado, y acostumbra al organismo, por otro lado, hasta que éste deja de demandar alimento a deshora. Además, comer siempre sentado, sin ver la televisión ni el ordenador mientras comemos, lo que nos distraería del tipo y cantidades de comida que estamos ingiriendo. Y que comamos despacio, propiciando que el acto de comer dure, al menos 30 minutos, para que dé tiempo a que el cerebro envíe la señal de saciedad. En definitiva, que respetemos y le demos importancia al ritual de la comida.

¿Cómo vencer la ansiedad? ¿Y el estrés en casos de personas obesas?

Lo primero (y aunque parezca básico y fácil no lo es tanto), aprender a diferenciar las sensaciones de hambre y saciedad y, cuando es hambre, diferenciar el hambre física del apetito o hambre psicológica. Además de lo que ya he mencionado antes del horario y de buscar conductas alternativas a la conducta de comer satisfactorias para cada individuo concreto, introducir deporte y ocio saludable en sus rutinas.

¿Cuál es el impacto emocional de alargar la dieta por ejemplo un año?

Genera frustración, desesperanza y hastío, por lo que es primordial contar también con un adecuado apoyo profesional que te acompañe en el proceso a través de un seguimiento donde se proporcionarán pautas, entrenamiento en solución de problemas, técnicas de relajación, exposición gradual a situaciones temidas, etc., y, por supuesto, en la medida de lo posible, contar también con el apoyo del entorno social y familiar.

¿Cuáles son los principales problemas que detecta en los pacientes de SHC?

Lo más frecuente es la ansiedad. También falta de asertividad: dificultad para decir "no" y no ceder ante las presiones de grupo, falta de autoestima, ansiedad anticipatoria, negativismo, sintomatología depresiva, en ocasiones escaso apoyo familiar y social y la frustración que ello conlleva, distorsión de la imagen corporal, etc.

Por último, ¿qué protocolo sigue con nuestros pacientes?

En primer lugar se llevaría a cabo una primera entrevista donde se recabarían datos acerca de su biografía, su sistema familiar, su historial de salud, su historia de obesidad u otra problemática, patrón de hábitos alimenticios y la posible existencia de trastorno de la conducta alimentaria. En este proceso se pretende delimitar las variables asociadas a la problemática: variables cognitivas (creencias), variables afectivas (manejo de estados emocionales displacenteros) y variables ambientales (costumbres, hábitos familiares, etc).

Una vez recabada toda esta información se concretará el tipo de caso y problemática a tratar, una guía de acción, y unos objetivos terapéuticos a alcanzar.



Los criterios de éxito deben contemplar que se trata de un proceso continuo donde deberemos encontrar resultados positivos en la calidad de vida, incluyendo una mejora en el estado físico y anímico, un cambio de hábitos alimentarios, estilo de vida menos sedentario, integrando activamente el ejercicio, junto con una conciencia de enfermedad que conduzca a evitar las recaídas tan frecuentes en este proceso pero que no significan obligatoriamente un fracaso absoluto del tratamiento.

Para ampliar información:

Prensa y comunicación: Carmen C. - 954 032 020

Email: shcviamed@gmail.com

Web: www.shcmedical.es