



*Tino significa moderación, prudencia en la acción
Vivir con tino es una decisión*

SEÑALES DE ALERTA A CONSTRUIR EN EL TRATAMIENTO
DE LA OBESIDAD:
EVALUACION DE LA EFICACIA DE LAS MISMAS EN
PACIENTES REINGRESANTES

T.I.N.O. (Tratamientos Interdisciplinarios en Nutrición y Obesidad) Autores: Lic. M. Eugenia Consiglio, Lic. Sandra Dalla Pria, Lic. Sol Genazzini, Lic Paula Peláez, Lic. Sandra Tamburini

Mar del Plata, Bs. As., Argentina
Año : 2015

- Introducción:

Según diversas investigaciones, la recuperación del peso en los pacientes obesos que realizan tratamientos para adelgazar, constituye una de las mayores preocupaciones por no lograr controlar esta enfermedad en forma sostenida. En el presente trabajo se intenta medir algunas variables del tratamiento interdisciplinario que pueden colaborar en el sostenimiento parcial o total del peso perdido.

- Objetivos:

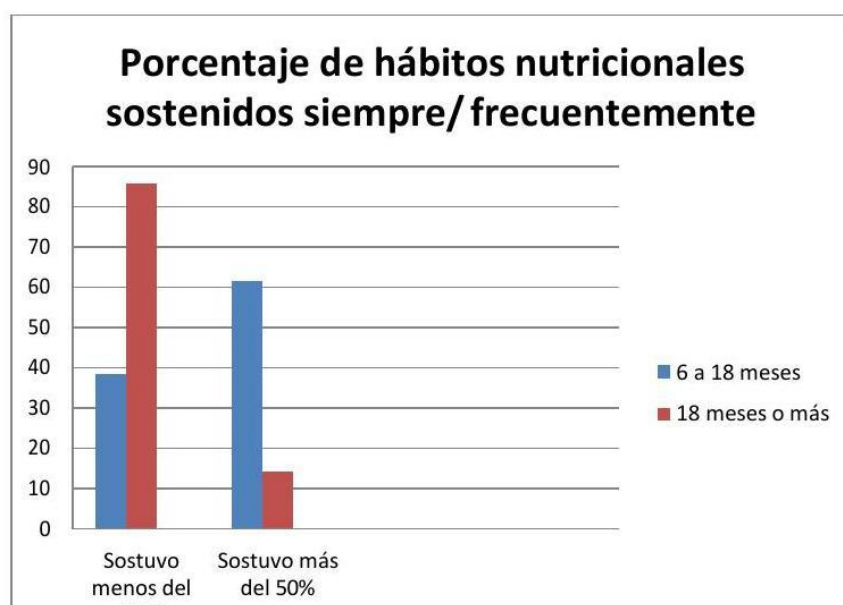
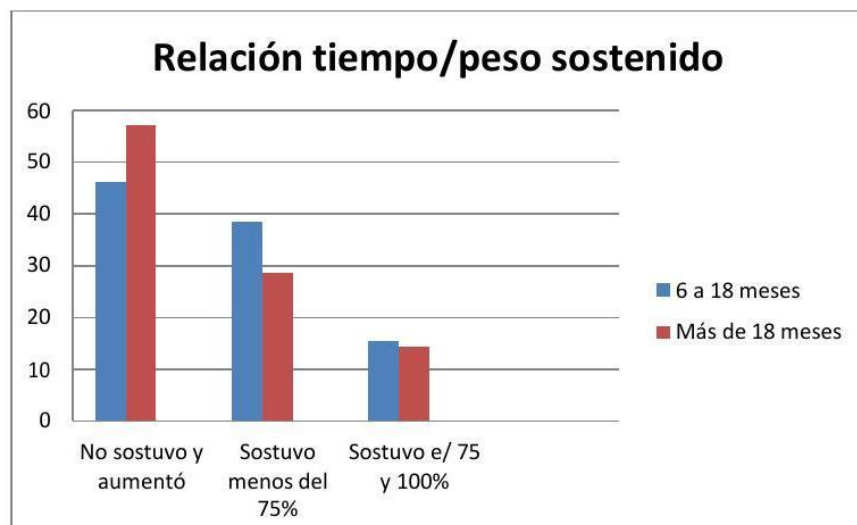
Se intentará evaluar la relación existente entre el tiempo sostenido de tratamiento dentro de la institución, el tiempo transcurrido entre el egreso del paciente y el regreso a la misma con el sostenimiento de los hábitos aprendidos, con el peso bajado y sostenido y con la construcción de señales de alerta que le permitieron al paciente recurrir nuevamente en busca de ayuda para regular su peso.

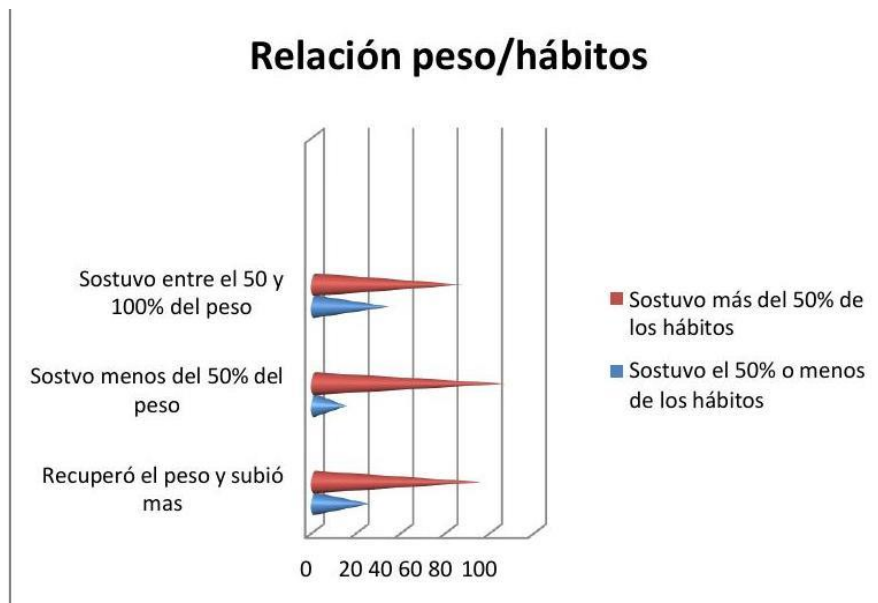
- Materiales y Métodos

Se diseñó un cuestionario (Anexo 1) de preguntas que evaluó el sostenimiento de hábitos aprendidos y la identificación de qué señales de alerta los habían llevado a recurrir nuevamente a tratamiento. El cuestionario fue aplicado a una muestra de 25 pacientes de entre 18 y 65 años de edad, de ambos sexos, durante los meses de Abril, Mayo y Junio de 2015.

Los pacientes evaluados en su primera etapa en la institución realizaron como mínimo 6 meses de tratamiento grupales.

Presentación de los resultados psicométricos:





Resultados

En primer lugar los datos obtenidos muestran cómo a mayor tiempo transcurrido de egreso menor sostenimiento de hábitos y también a mayor tiempo transcurrido mayor registro de señales de alerta. Se pueden analizar estos datos como la falta de una instauración real de los hábitos en los pacientes, pensando que éstos, al comienzo del tratamiento se encuentran con niveles altos de motivación y contención profesional e institucional y responden activamente a las herramientas que se les van otorgando. Esto con el correr del tiempo va disminuyendo y al desvincularse de la ayuda profesional comienzan a pasivizarse y perder consciencia de enfermedad, volviendo a

hábitos pocos saludables. Aun así, el grado de registro de sí mismos ha dejado marca, ya que al pasar el tiempo van incrementando señales de alerta que en otros momentos ignoraban y que hoy los llevan a pedir ayuda nuevamente.

Conclusiones

Se puede inferir a partir de los resultados, que la construcción de señales de alerta se constituye, con el paso del tiempo, en un factor determinante que puede llegar a morigerar la tendencia a reganar todo el peso perdido.

Parecería conveniente estipular una duración de tratamiento no menor a un año para que la persona logre deshabituarse conductas desadaptativas y disfuncionales a su peso, incorporar hábitos más saludables y que fundamentalmente logre construir y activar señales de alerta que ayuden a la toma de conciencia e impidan recuperar el peso perdido. No obstante, el tiempo es estimativo dado que dependerá de la capacidad de cada paciente para flexibilizar pensamientos estereotipados y rígidos y para que logre una mejor interpretación y descarga emocional.

El objetivo del proceso terapéutico en su conjunto deberá apuntar a producir un nuevo equilibrio biopsicosocial, incorporando el registro de dichas señales que conduzcan a evitar la reganancia de peso, mejorando la calidad de vida de los pacientes que llegan a la institución, atendiendo a lo general pero sin perder de vista lo individual de cada caso.

Anexo 1: Protocolo

FECHA:

NOMBRE:

EDAD:

- PESO de inicio de tratamiento:
- IMC inicial:
- Peso de egreso:
- IMC de egreso:
- Diferencia de pérdida o ganancia de peso en % (con respecto al peso de egreso):
- Peso actual:
- IMC actual:

TALLA:

TALLA 2:

- Tiempo transcurrido desde el último tratamiento en TINO hasta el día de la fecha:
- ¿Ha realizado durante este periodo algún otro tratamiento para lograr descender de peso?

Responda los siguientes ítems a partir del tiempo transcurrido de su desvinculación de TINO:

	Logro sostener durante más de seis meses:	Siempre	Frecuentemente	Pocas veces	Nunca
1	El fraccionamiento alimentario (4-6 comidas al día).				
2	El consumo de 1,5 – 2 lt de agua / día.				
3	El consumo de 3 o menos almidones semanales en almuerzos y cenas.				
4	La buena calidad alimentaria (consumo diario de frutas, verduras, lácteos descremados).				
5	El consumo variado de los diferentes tipos de carnes magras (rojas, pescado, pollo, cerdo).				
6	El tamaño adecuado de las porciones.				
7	La ingesta de aceite, alimentos magros, descremados y bajos en azúcares.				
8	El consumo de caldo antes de las comidas.				
9	La práctica de actividad física programada al menos 3 veces por semana.				
10	El pesarse al menos 1 vez al mes.				

		siempre	Frecuentemente	Pocas veces	Nunca
1	¿Ha logrado diferenciar el hambre de otras sensaciones?				
2	¿Ha podido en su rutina diaria priorizar sus cuidados, tiempo de descanso y disfrute?				
3	¿Ha tenido tiempo libre suficiente?				
4	¿Ha podido evitar utilizar la comida como descarga emocional?				
5	¿Pudo flexibilizar los pensamientos todo/nada?				
6	¿Ha realizado actividades que le generen placer en el tiempo libre?				
7	¿Ha podido desestimar la comida de modo que no ocupe un lugar significativo en su tiempo libre?				
8	¿Ha estado motivado/a para cuidarse?				
9	¿Se ha mirado al espejo?				
10	¿Ha sentido satisfacción en su imagen?				

Ahora le pedimos que piense en los motivos que le han llevado a recurrir nuevamente a TINO y marque con una cruz con cual/cuales se identifica:

- La ropa comenzó a quedarle ajustada
- Tomó conciencia que evitaba situaciones o personas que podían confrontarla con la posibilidad de subir de peso.
- Se pesó y noto el aumento.
- Noto que evitaba pesarse
- Sintió que estaba nuevamente desorganizado/a
- Le costaba controlar la cantidad/calidad de las comidas
- Sintió disgusto con su imagen corporal
- Alguien de su entorno le llamo la atención
- otros