

¿Qué es una recaída?

Generalmente, la recuperación de peso comienza con una **falla**.

Una falla puede ser comer en exceso durante la cena por uno o dos días

Una falla es un desliz pequeño



RECUERDE que en sí misma, una falla no le hará

Sin embargo, una falla que no se controla puede convertirse en una

Una recaída es un regreso a los

La cadena de recaídas

Una **cadena de recaídas** es una serie de eventos (o reacción en cadena) que puede generar una recaída total.

Rosa adoptó hábitos de alimentación saludable e incorporó las caminatas a sus hábitos semanales; después ocurrió lo siguiente:

1. Situación de alto riesgo

Rosa y su marido fueron a pasar un fin de semana largo en la playa.



2. No había planes para manejar esta situación

Rosa no planificó cómo iba a mantener su alimentación saludable ni sus hábitos de actividad física durante las vacaciones.



3. Ocurrió una pequeña falla

Rosa decidió “sobre la marcha” que merecía un par de días sin preocuparse por lo que comía. Sin embargo, cuando volvió a su casa, se pesó, ¡y no podía creer que pesaba dos libras más que antes de irse de viaje!



4. Pensamientos negativos y ningún plan para las fallas

Rosa se disgustó por las dos libras de peso que aumentó y comenzó a sentir que era inútil seguir intentando. Ella pensó: “Si ni siquiera puedo disfrutar unos días, ¿para qué molestarme?”



5. Otra recaída y ningún plan de recuperación

Rosa se deprimió y se frustró cada vez más y no restableció sus hábitos de alimentación saludable ni su rutina de caminatas.



6. Una recaída completa

Una semana más tarde, Rosa había aumentado un total de 5 libras y decidió no ir a la sesión programada de la fase de seguimiento.

Cómo evitar que una falla se convierta en una recaída

Para tratar las fallas con más eficacia es importante estar preparados.

1º Paso: El primer paso para tratar las fallas es reconocer que el 99.9% de todas **las personas que intentan perder peso van a tener fallas**. Las fallas pueden y deben ser experiencias de aprendizaje útiles.

2º Paso: El segundo paso es **resistir la tendencia a tener pensamientos negativos**. Tener una falla no es fracasar, ¡es normal!

3º Paso: A continuación, **pregúntese qué sucedió**. Use la oportunidad para aprender de la falla. Revise la situación y piense en ella de manera neutral. Después, planifique una estrategia para afrontar situaciones similares en el futuro con mayor eficacia.

¿Fue una ocasión especial? Si es así, ¿existe la probabilidad de que vuelva a suceder pronto? ¿Comió debido a la presión social? ¿No hizo actividad física porque estaba muy ocupado con otras cosas o debido al trabajo y las presiones familiares?

4º Paso: El cuarto paso es **recuperar el control** de su alimentación o actividad física en la próxima oportunidad. No se diga a sí mismo: "Arruiné el día completo", ni espere al día siguiente para volver a encaminarse. Volver a encaminarse inmediatamente es importante para evitar que las fallas se conviertan en recaídas.

5º Paso: Hable **con una persona comprensiva**. Llame a su entrenador de estilo de vida, a otro participante o a un amigo o ser querido y hablen sobre su nueva estrategia para manejar la falla.

6º Paso: Por último, **recuerde que está haciendo cambios para toda la vida**. La pérdida de peso es una trayectoria con un montón de pequeñas decisiones y opciones diarias que se suman con el tiempo. Concéntrense en todos los cambios positivos que ha hecho y tenga en cuenta que puede volver a encaminarse.

Cómo reconocer situaciones de alto riesgo

Revise las categorías de la siguiente hoja de trabajo: **emocional, rutina, social y otros**. Marque las que se aplican a usted y escriba sus propias situaciones de alto riesgo.

Situaciones EMOCIONALES de alto riesgo

Positivas	Negativas
1. Acaba de conseguir un nuevo trabajo y quiere celebrar con una buena comida y vino en su restaurante favorito.	1. Se siente abrumado por las cosas que no puede controlar en su vida.
2. Está de vacaciones, se siente relajado y disfruta estar con su familia.	2. Se siente deprimido y tiene muchas ganas de consumir “alimentos reconfortantes”.
3. Es la temporada de fútbol y quiere disfrutar de todos los bocadillos y bebidas que acompañan a un buen juego.	3. Está enojado, molesto o frustrado.
4.	4.
5.	5.

Fase de seguimiento: Cómo prevenir las recaídas

Situaciones RUTINARIAS de alto riesgo

Positivos	Negativos
1. Está de vacaciones y se hospeda en la casa de alguien o en un hotel.	1. Está enfermo y no puede hacer sus actividades habituales.
2. Está de viaje y come fuera en cada comida.	2. Está muy ocupado en el trabajo o en casa.
3. El fin de semana es relajado (u ocupado) y no tiene una rutina estructurada.	3. Se siente muy cansado y tiene problemas para dormir.
4.	4.
5.	5.

Situaciones SOCIALES de alto riesgo

Positivas	Negativas
1. Está en una fiesta y no quiere llamar la atención por no comer torta.	1. Tiene una discusión con su cónyuge, un amigo o un compañero de trabajo.
2. Sale a cenar con amigos y todos piden comidas con alto contenido calórico.	2. Hay tensión o estrés en su familia.
3. Alguien le regala una caja de chocolates.	3. Sus hijos se niegan a comer la comida baja en calorías que usted prepara.
4.	4.
5.	5.



OTRAS situaciones de alto riesgo:

Cómo planificar para una situación de alto riesgo

Una parte exitosa del control de peso es tener un **plan** para enfrentar las situaciones de alto riesgo para que no se conviertan en fallas. **Elabore un plan. Escríbalo.** Léalo cuando se encuentre frente a una situación de alto riesgo o en medio de un desliz.

Alimentación saludable: Corro un riesgo alto de suspender mi alimentación saludable cuando:

Plan:

Actividad física: Corro un riesgo alto de reducir mi actividad física cuando:

Plan:

Monitoreo personal y apoyo: Corro un riesgo alto de no asistir a una sesión o no anotar en mi Registro de comidas y actividades cuando:

Plan:

Cómo planificar la recuperación

Recuerde estas cosas mientras planifica su recuperación:

- Reflexione sobre su progreso. Renueve su compromiso.
- Recuerde que si comió en exceso o si ha omitido su actividad física durante un breve período **no** perderá todo lo que ha avanzado.
- Sea amable consigo mismo. Mantenga la calma y sea positivo (mientras desaparecen los pensamientos negativos).



Plan de recuperación

- Comience a usar su Registro de comidas y actividades diariamente**

Asegúrese de escribir todo lo que come y bebe, tenga cuidado de ser lo más preciso posible en el tamaño de las porciones.

.....

- Presupueste menos calorías**

Disminuye las calorías que come o aumente la actividad física durante varios días para recuperarse de la falla.

.....

- Planifique sus comidas**

Comience a planificar qué va a comer en su **próxima** comida. Planifique lo que va a comer en los próximos días, incluidos los bocadillos. Puede considerar las comidas congeladas y pre-envasadas para saber exactamente qué y cuánto come.

.....

- Busque apoyo**

Llame a su entrenador de estilo de vida, a otro miembro del grupo o un buen amigo para hablar, para que lo ayuden a empezar su plan de recuperación y para que se sienta positivo acerca de su éxito.

Su plan de recuperación

Piense cuál puede ser el plan de recuperación más eficaz para que **usted** pueda recuperarse de una falla y evitar una recaída total. Anote estos pasos y guarde su plan escrito en un lugar donde pueda encontrarlo cuando lo necesite.

- 1. ¿Cuáles son las dos medidas que puedo tomar inmediatamente después de una falla para volver a encaminarme?**
- 2. ¿Qué pensamientos negativos pueden interponerse en la implementación de mi plan de recuperación?**
- 3. ¿Qué pensamientos positivos utilizaré para mantenerme firme con mi plan de recuperación?**
- 4. ¿Cómo me voy a recompensar cuando vuelva a encaminarme?**

