

22

Camino a una vida más saludable Notas del facilitador

Puntos principales del aprendizaje y revisión de los pasos saludables de la última sesión: *Sal (sodio) y potasio: ¿qué dicen las guías?*

1. Nuestro cuerpo sólo necesita 1 cucharadita de sal por día.
2. Un plan de comidas rico en frutas y verduras nos brinda el potasio que necesitamos.
3. ¡Comer frutas y verduras siempre es la mejor opción, y la más saludable!

Revise los pasos saludables de la última sesión.



Nota

Esta sesión puede utilizarse para grupos o sesiones familiares o de amigos. Ofrece la oportunidad de que el participante y su familia practiquen juntos el desarrollo de habilidades

Recuerde

Es importante reconocer y debatir acerca de los triunfos, progresos y desafíos de los participantes.

Nota

Ésta es la última sesión del libro de ejercicios *Alimentación saludable*, lo que constituye una oportunidad para celebrar y tomar un compromiso familiar a fin de lograr hábitos alimenticios saludables.

Ésta es la última sesión de un extenso libro de ejercicios. Usted puede ofrecer hoy una ceremonia especial de celebración para dar un reconocimiento a los participantes por sus logros.

Además de a su familia o sus amigos, los participantes quizá deseen invitar a otros miembros del equipo del tratamiento, incluidos los recetadores. La realización de todo este libro de ejercicios marca un logro. Invitar a personas especiales para los participantes resalta el logro como algo de lo que pueden sentirse orgullosos.

Ideas que puede utilizar para la celebración:

1. Otorgue a cada uno de ellos un certificado de logros; invite a su recetador, un familiar o amigo para que haga entrega de cada certificado, mientras el facilitador lee el nombre de cada participante. Puede enrollar cada certificado y atarlo con una pequeña cinta para que el evento se vea más formal. Algunos participantes quizá nunca hayan tenido ningún tipo de ceremonia de graduación, por lo que esto puede resultar muy significativo para ellos.

2. Considere compartir un ejemplo de un momento creativo o ingenioso que cada participante haya evidenciado. A muchas personas les gusta saber que sus esfuerzos se consideran y se comparten.
3. Si es posible, puede dar a cada uno un pequeño regalo que se relacione con la alimentación saludable; p. ej., un juego de tazas y cucharas medidoras, botellas de agua, o un bolso de red o lona para las compras del supermercado.
4. Puede ofrecer una pequeña recepción, con refrigerios y bebidas saludables. De manera que resulte más significativa para los participantes, pídeles que planifiquen la recepción y los refrigerios.

Si está interesado en medir los resultados de este libro de ejercicios, puede utilizar el Cuestionario de salud SF-12 (John E. Ware junior, 1994, revisado en 1998); la Escala de iniciativa de crecimiento personal (PGIS) desarrollada por Christine Robitschek (Ph.D.), el índice de calidad de vida del Dr. W. O. Spitzer, 1980, o la tabla COOP para prácticas de atención primaria (Eugene C. Nelson, 1987).

Notas del facilitador

(continuación)

El Cuestionario de salud SF-12 (John E. Ware junior, 1994, revisado en 1998) es una versión abreviada del Cuestionario de salud SF-36. Este cuestionario consta de 7 preguntas (que utiliza escalas de Likert del 1 al 5) referidas a los puntos de vista de una persona con respecto a su propia salud en las últimas cuatro semanas. Aborda temas de salud general y cómo la salud influye en las actividades físicas y cotidianas de la persona. También aborda los asuntos emocionales y sentimientos, y si la salud física o la emocional ha interferido en las actividades sociales. El formulario breve (SF) se correlaciona sumamente bien con el cuestionario de salud más extenso, el 36, y proporciona una excelente manera de medir la salud física y emocional. Las diferencias culturales pueden crear potenciales desafíos con respecto a la interpretación de las preguntas y, en última instancia, de las respuestas. Una mayor concientización por parte de los clínicos puede aumentar la confiabilidad de los resultados.

La Escala de iniciativa de crecimiento personal (Christine Robertschek, Ph.D.) es un instrumento de autoinforme que consta de 9 preguntas y da como resultado un puntaje de escala simple de la iniciativa del crecimiento personal. La iniciativa de crecimiento personal es la participación activa e intencional de una persona para cambiar y desarrollarse como tal. La Escala de iniciativa de crecimiento personal consta de nueve puntos que se califican en una escala de Likert, la cual va del 1 = totalmente en desacuerdo al 5 = totalmente de acuerdo. El puntaje de cada elemento se suma para obtener un puntaje total de la iniciativa de crecimiento personal. Hay evidencia de que los puntajes altos en la Escala de iniciativa de crecimiento personal son sumamente positivos en relación con el bienestar psicológico, mientras que los puntajes más bajos están relacionados con el estrés psicológico. La

evidencia de confiabilidad y validez ha sido fuerte. La Escala de iniciativa de crecimiento personal se puede completar aproximadamente en 5 minutos y no existe un límite de tiempo. <http://www.ppc.sas.upenn.edu/ppquestionnaires.htm#ASQ>

El índice de calidad de vida, por el Dr. W. O. Spitzer, tiene una escala de autoevaluación sobre 5 temas y una escala para el clínico sobre 5 temas. Ésta permite a los médicos la comparación de sus opiniones con la percepción del cliente. Las dimensiones midieron la actividad, la vida diaria, la salud, el apoyo y el punto de vista. La versión del clínico realiza mediciones del 0 al 2. El 0 indica menor calidad y el 2, una mejor calidad de vida. Este instrumento ha sido usado en muchos estudios y es considerado una herramienta confiable y válida.

Las escalas COOP (Proyecto de información corporativa para la atención primaria en Dartmouth/Northern New England) fueron desarrolladas con el fin de crear un sistema para medir el estado de salud de los pacientes en los consultorios médicos. Una de las afirmaciones básicas de los gráficos es que el funcionamiento de una persona como un todo es más importante que el funcionamiento de sus sistemas de órganos por separado. Es posible que haya visto algunas de las tablas gráficas (p. ej., las tablas de “rostros” para medir los sentimientos). Otras tablas gráficas miden los niveles diarios de actividad, actividades sociales, aptitud física, cambios en la salud, salud general, apoyo social y calidad de vida. Estas tablas son muy utilizadas en estudios y demostraron ser sumamente válidas y confiables. Se consideran útiles para grandes cantidades de personal de oficina y clientes.

Los editores creen que esta escala (o escalas) se adecuan perfectamente al contenido de este libro de ejercicios. Puede encontrar éstas y otras medidas de salud en McDowell, (2006).

Sugerencias para la introducción del tema y su relevancia para los participantes

“Hoy es nuestro último día de Soluciones para el bienestar: Alimentación saludable. Éste es un maravilloso logro”.

(Si hay invitados, permita que cada uno presente a sus invitados. Si los participantes no tienen invitados, puede pedirle a cada uno que diga cuál fue la información que aprendieron del libro de ejercicios que más les gustó o les resultó más útil.)

“Hoy vamos a elaborar una conclusión de este libro de ejercicios y resumir algo de la información que han aprendido”.

Respuesta clave de la evaluación del tema

1. C 2. A 3. D 4. B

I – introducción del tema
R – relevancia de la participación
I – identificación de objetivos
M – materiales para las sesiones
M – motivación para el uso

Revisión de la sesión 21: Sal (sodio) y potasio: ¿qué dicen las guías?



Puntos principales del aprendizaje de la sesión 21

¿Cuáles fueron los puntos principales del aprendizaje de la sesión 21? Si faltó a la última sesión, puede intentar adivinar o escribir las respuestas de los participantes mientras responden:

1. Nuestro cuerpo sólo necesita 1 c_____a de sal por día.
2. Un plan de comidas rico en frutas y v_____s nos proporciona el potasio que necesitamos.
3. ¡C_____r frutas y verduras siempre es la mejor opción, y la más saludable!

Revisión de un Pequeño paso saludable:

¿Qué pequeño paso saludable eligió para trabajar entre una sesión y otra?

¿Cumplió con su pequeño paso saludable?

1. Sí ¿Cómo fue? _____

2. No. ¿Qué le impidió cumplir con su práctica?

Si aún piensa cumplir con su práctica, ¿cuándo lo hará?

3. No elegí ningún paso saludable.

Evaluación del tema



Marque una: Previa Posterior

Su puntaje:
+ _____ de 4

Indicaciones:

1. Lea atentamente cada pregunta.
2. Lea cada respuesta antes de marcar una.
3. Marque sólo una respuesta por cada pregunta.

Nombre: _____

Fecha: _____

1. Su mayor riqueza es:

- A. los amigos por quienes usted se preocupa;
- B. su familia;
- C. su buena salud física; o
- D. el dinero que ahorra.

2. Vivir un estilo de vida saludable es:

- A. un proceso, y algunos días hacemos las cosas mejor que otros;
- B. imposible para la mayoría de las personas, aunque lo intenten. Algo que no pueden lograr;
- C. totalmente imposible para las personas con enfermedades mentales; o
- D. una elección de todo o nada. O hace todo, o no hace nada.

3. Una recaída es:

- A. un signo de que usted no se comprometió realmente para alcanzar su objetivo.
- B. una buena razón para comer excesivamente y dejar de hacer ejercicio durante varios meses;
- C. un desastre. Debería sentirse enfadado y culpable al respecto; o
- D. una parte natural y controlable de cualquier proceso de cambio.

4. Cuando usted tiene una recaída:

- A. acepta que fracasó. En realidad, usted no tiene ganas de cambiar;
- B. retoma sus hábitos saludables y sigue adelante;
- C. no hay nada que pueda hacer para evitarlo y que no vuelva a pasarle; o
- D. no puede hacer nada para controlarlo. Sólo rendirse y desistir.

Evaluación del tema



5. Confío en que tengo las herramientas que necesito para controlar mi salud y bienestar.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo Inseguro

6. Es importante que conozca esta información.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

Al final de la sesión, responda las siguientes preguntas antes de entregar esta hoja:

7. Esta sesión me ayudó.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

8. Lo que me gustó de esta sesión: _____

9. Cómo esta sesión podría haber sido mejor para mí: _____

Camino a una vida más saludable

Objetivos de esta sesión

1. Comprender por qué las recaídas pueden ser una parte natural del proceso de cambio.
2. Recordar que las recaídas pueden prevenirse y controlarse.
3. Identificar 1 sugerencia para prevenir o controlar una recaída.

Usted ha estado usando el programa *Soluciones para el bienestar* durante un tiempo. ¡Felicitaciones por su trabajo tan bien hecho! A continuación, encontrará información y algunas sugerencias que lo ayudarán a permanecer en su camino hacia una vida más saludable.

Usted ya obtuvo buena información, herramientas y un grupo de apoyo con personas preparadas y dispuestas a apoyarlo cuando se encamine hacia un estilo de vida saludable. Con esta información, puede empezar o continuar en su camino hacia la recuperación, además de controlar su salud y bienestar.

Sabemos que una parte natural de cualquier proceso de cambio puede involucrar recaídas o la posibilidad de retomar viejos hábitos. Las recaídas pueden ser consecuencia de eventos inesperados o un aumento de estrés. Pero cualquiera sea la razón, no se desaliente ni deje que una recaída arruine sus triunfos. Si comió en exceso durante una comida o ingirió muchos refrigerios, ¡retome su plan! Todos comemos de más algunas veces. Lo importante es retomar los hábitos saludables y seguir adelante.

Uno de los mejores regalos en nuestra vida es tener una buena salud física. Invierta en su futuro bienestar planificando cómo prevenir y controlar las recaídas.

Punto principal del aprendizaje N.º 1

Su mayor riqueza es tener una buena salud física.

Some Tips to Prevent and Manage Setbacks



Marque algunas sugerencias que utilizará:

- 1. Concéntrese en uno o dos objetivos de bienestar a la vez. Cuando su objetivo ya forme parte de su estilo de vida, puede elegir otro objetivo.
- 2. Téngase paciencia. Recuerde que los cambios más duraderos se adquieren dando pequeños pasos saludables que se convierten en hábitos. Si un paso saludable no le resulta útil, practique uno diferente.
- 3. Piense en un estilo de vida saludable como un largo proceso de vida. Cuando se levante a la mañana, elija vivir ese día de manera saludable.
- 4. No pierda tanto tiempo frente al televisor o la computadora.
- 5. Practique algún tipo de actividad física aparte de sus actividades diarias, al menos 3 veces por semana.
- 6. Mantenga los alimentos que puedan tentarlo lejos de su vista y de su alcance.
- 7. Duerma bien. Planifique tener un buen sueño nocturno regularmente.
- 8. Limite su ingesta de azúcar y cafeína, especialmente antes de irse a dormir.
- 9. Controle su estrés. Recuerde que los ejercicios y las actividades divertidas pueden ayudarlo a hacer esto.
- 10. Consulte regularmente a su médico de atención primaria, dentista y oculista.
- 11. Si encuentra barreras en su camino, hable con un amigo, un familiar, un miembro del equipo de tratamiento o alguien de su red de apoyo.
- 12. Otros: _____

El bienestar y un estilo de vida saludable no son una decisión de “todo o nada”. Son un proceso, y algunos días hacemos las cosas mejor que otros. Cuando pasa un día o dos sin que tengamos en cuenta las posibilidades para mejorar nuestras elecciones, es importante que volvamos a encaminarnos.

Punto principal del aprendizaje N.º 2

Vivir un estilo de vida saludable es un proceso, y algunos días podemos hacer las cosas mejor que otros.

Pequeños pasos para el éxito

Puede colocar esta página donde pueda verla todos los días como un recordatorio de su viaje hacia el bienestar.

Camino a una vida más saludable

Soluciones para el bienestar lo alienta a seguir evaluando su progreso. Se trata de los pasos que toma diariamente para avanzar, hacer elecciones de comida y bebida más inteligentes y hacer elecciones de estilo de vida saludable más inteligentes. Quizá desee realizar nuevamente la Autoevaluación de salud y alimentación saludable, ahora o dentro de un tiempo. Ésta es una herramienta que le recomendamos utilizar en las diferentes etapas de su viaje hacia el bienestar.

Un día puede caer en la cuenta de que no le está prestando atención a su salud ni a su bienestar. Pero puede tomar la decisión correcta y comenzar a hacer mejores elecciones de comida y bebida. Utilice una herramienta útil o hable con alguien de su sistema de apoyo que pueda ayudarlo. Recuerde que su mayor riqueza es tener una buena salud física. ¡Usted se lo merece!

Felicitaciones por haber completado este libro de ejercicios.

Alégrese y reciba nuestros mejores deseos para continuar con buena salud.

Revisión y avance



Los *puntos principales del aprendizaje* de esta sesión son:

1. _____
2. _____

¡Dé un “Pequeño paso saludable” para asegurarse el éxito!

Teniendo en cuenta que ésta es su última sesión, es aún *más* importante seguir practicando los conocimientos y habilidades que adquirió. ¿Qué hará en los próximos días y semanas para practicar lo que aprendió? Elija uno de los pasos hacia una vida más saludable de la siguiente lista:

- 1. ESTUDIAR.** Volveré a leer mi manual al menos una vez más.
- 2. COMPARTIR.** Compartiré las enseñanzas de mi manual con alguna persona de mi sistema de apoyo. Le pediré a _____ que lo lea y lo comente conmigo.
- 3. UTILIZAR.** Elegiré y utilizaré una de las *Sugerencias para prevenir y controlar las recaídas*.
- 4. OTRO:** (Elija su propio paso saludable): _____
