



MÓDULO
DIEZ

Superando y reconociendo mis detonantes



¿Cómo puedo conquistar detonantes y señales?

Los detonantes son cosas en su vida a las que tiende a reaccionar de cierta manera, sin siquiera pensarlo. Pueden ser internos (algo que ocurre dentro de una persona, como una sensación física o un pensamiento). También pueden ser externos (algo que ocurre fuera de una persona - como vistas, olores, momentos del día o contacto con personas o lugares). Las cosas que siente o ve pueden desencadenar una alimentación poco saludable o inactividad física. Cuando responde a un detonante de la misma manera, una y otra vez, desarrolla un hábito. A menudo, estos hábitos conducen a comer en exceso, a un estilo de vida sedentario y al aumento de peso con el tiempo.

El primer paso fue cambiar mi mentalidad de todo lo que puedas comer. Tuve que eliminar mi historia de amor con la comida.”

– Joseph, perdió 150 libras

¡Recuerde, toma tiempo romper un viejo hábito o construir uno nuevo!

Hay varias formas de cambiar los detonantes y hábitos problemáticos:

1. Evite el detonante o manténgalo fuera de la vista.
2. Cambie cómo responde a un detonante.
3. Agregue nuevas señales que lo ayuden a tomar decisiones más saludables.

Cada una de estas estrategias lo ayudará a desarrollar hábitos nuevos y más saludables para reemplazar los hábitos poco saludables.

En este módulo usted podrá:

1. Aprenderá a identificar sus señales y detonantes.
2. Identificará formas de manejar su entorno.
3. Demostrará formas de cambiar las señales y los hábitos rompiendo la cadena.

Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

Mi peso hoy es _____ libras.

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo..

¿Qué éxito encontró?

¿Qué retos encontró?

¿Qué le ayudó a superar esos retos?



Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.




¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor | <input type="checkbox"/> Más energía | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas |
| <input type="checkbox"/> Mejor control | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés | <input type="checkbox"/> Mejor confianza | _____ |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia | <input type="checkbox"/> Más organizado | _____ |


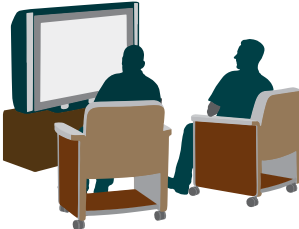

Reconociendo detonantes

Las cosas que siente o ve, como el hambre, la vista y el olor de la comida, los pensamientos y sentimientos (vea también el Módulo 6), o los comentarios o acciones de otras personas, pueden servir como detonantes para una alimentación poco saludable.

Todos lidian con detonantes de problemas y señales durante todo el día. **Aquí hay algunos ejemplos comunes.**

		
<p>En la mesa del comedor</p>	<p>En la cocina</p>	<p>En o de camino al trabajo</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Sirviendo platos sobre la mesa • Platos grandes • Otras personas que comen porciones grandes 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos listos para comer (helados, queso, galletas, papas fritas) • Sobras 	<ul style="list-style-type: none"> • Panadería de camino al trabajo • Productos con alto contenido de grasas y calorías disponibles (en su escritorio, áreas públicas o máquinas expendedoras)

Para estar físicamente activo, usted tendrá que lidiar con los detonantes que pueden funcionar en tu contra. Aquí hay algunos ejemplos comunes.

		
<p>Cuando viaja o pasea en su comunidad</p>	<p>En la casa</p>	<p>En el trabajo</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Largos períodos de tiempo sedentario • Cambios en su rutina • Zapatos o ropa que no son apropiados para el movimiento o actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ver la televisión • Sentarse en la computadora • Jugar videojuegos 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentarse frente a una computadora por largas horas • Largas llamadas de conferencia o reuniones en las que se olvida de ponerse de pie o moverse • Todo lo que necesita está al alcance de la mano.

¿Cuáles son mis detonantes?

Piense en lo que desencadena su alimentación poco saludable y su inactividad. ¿Ciertos alimentos o situaciones le causan sus antojos? ¿Ciertos lugares o actividades le hacen estar inactivo? Conocer sus patrones de alimentación y actividad puede ayudarlo a controlar mejor su peso. Escriba las cosas en su vida que han provocado un comportamiento poco saludable en el pasado.



¿Qué ha provocado los hábitos poco saludables de compra de comestibles?

¿Qué ha provocado hábitos alimenticios poco saludables?

¿Qué te ha impulsado a permanecer quieto en lugar de estar activo?



Lo que hace Hannah
Luchar contra la tentación

“A veces, todos necesitamos un poco de ayuda para enfrentar la tentación. Pruebe estos pasos la próxima vez que sienta la tentación de comer de una manera poco saludable.

1. Tome 5 respiraciones lentas y profundas para relajarse.
2. Piense en cómo resistir el impulso beneficiará su salud y lo ayudará a alcanzar sus objetivos.
3. ¡Rápidamente piense en algo que pueda hacer y hágalo!”

Antojos vs. Hambre

Una de las partes más importantes de una pérdida de peso exitosa es saber por qué come. Por ejemplo, ¿solo come cuando tiene hambre o come porque está aburrido? Es importante saber a qué está respondiendo cuando quiere comer: ¿es hambre o es un antojo? El hambre es una señal saludable y natural que indicará cuándo es hora de comer. Practique hacer una pausa para pensar en su antojo antes de rendirse. Puede decidir que no vale la pena las calorías.

¿Estas preguntas son Ciertas o falsas para usted?

Ciertas	Falsas	1. Incluso después de una gran comida, todavía quiero postre.
Ciertas	Falsas	2. A menudo tengo una sensación de rugido en el estómago.
Ciertas	Falsas	3. Cuando alguien menciona una comida que amo, quiero comer.
Ciertas	Falsas	4. Me siento mareado después de no comer durante horas.
Ciertas	Falsas	5. Cuando conduzco por cierto restaurante, quiero comer.
Ciertas	Falsas	6. Hay un momento del día todos los días cuando tengo hambre.

Los números 1, 3 y 5 son probablemente antojos psicológicos. Los números 2 y 4 son hambre física. El número 6 podría ser cualquiera.

Es importante distinguir los antojos del hambre. El hambre real llega lentamente, no de repente. Preste atención a tu cuerpo y aprenda sus signos de hambre verdadera.

- Los antojos a menudo no duran tanto; es posible que pasen si esperas unos minutos.
- Los antojos tienden a ser más emocionales que físicos.
- Una vez que sepa que su deseo de comer es un antojo, hay cosas que puede hacer para controlarlo.



Conquistando los antojos

Puede identificar los antojos prestando especial atención a cuándo quiere comer. Tenga en cuenta estas preguntas cuando complete su *Registro de alimentos y actividades* para determinar si está comiendo por hambre o antojo.

- ¿Algo más que el hambre física le impulsó a comer?
- ¿Alguien le ofreció comida?
- ¿Algo le hizo pensar en la comida?
- ¿Notó algo que te hizo querer comer?
- ¿Olió algo que te hizo querer comer?



Si tiene un antojo, hay dos formas de abordarlo: *distracción* y *confrontación*.

Distracción

La distracción le ayuda a ignorar el deseo. Cuando sepa que está ansiando comida, haga otra cosa. Piense en algo agradable o haga algo para desviar su atención del impulso de comer. El deseo pronto pasará, generalmente dentro de los 10 minutos. Si tiene muchos antojos durante el día, confrontarlos puede ser una mejor estrategia.

Confrontación

La confrontación implica enfrentar el antojo. Por ejemplo, suponga que desea asaltar el refrigerador por helado. Podría fingir que el antojo es otra persona que intenta convencerle de que coma. Discuta con esta persona y diga por qué no cederá ante sus ansias: “Acabo de cenar y planeo comer palomitas de maíz en unas pocas horas. No necesito helado en este momento, es solo un antojo”. Piense en quién tiene el control: ¿usted o el antojo?

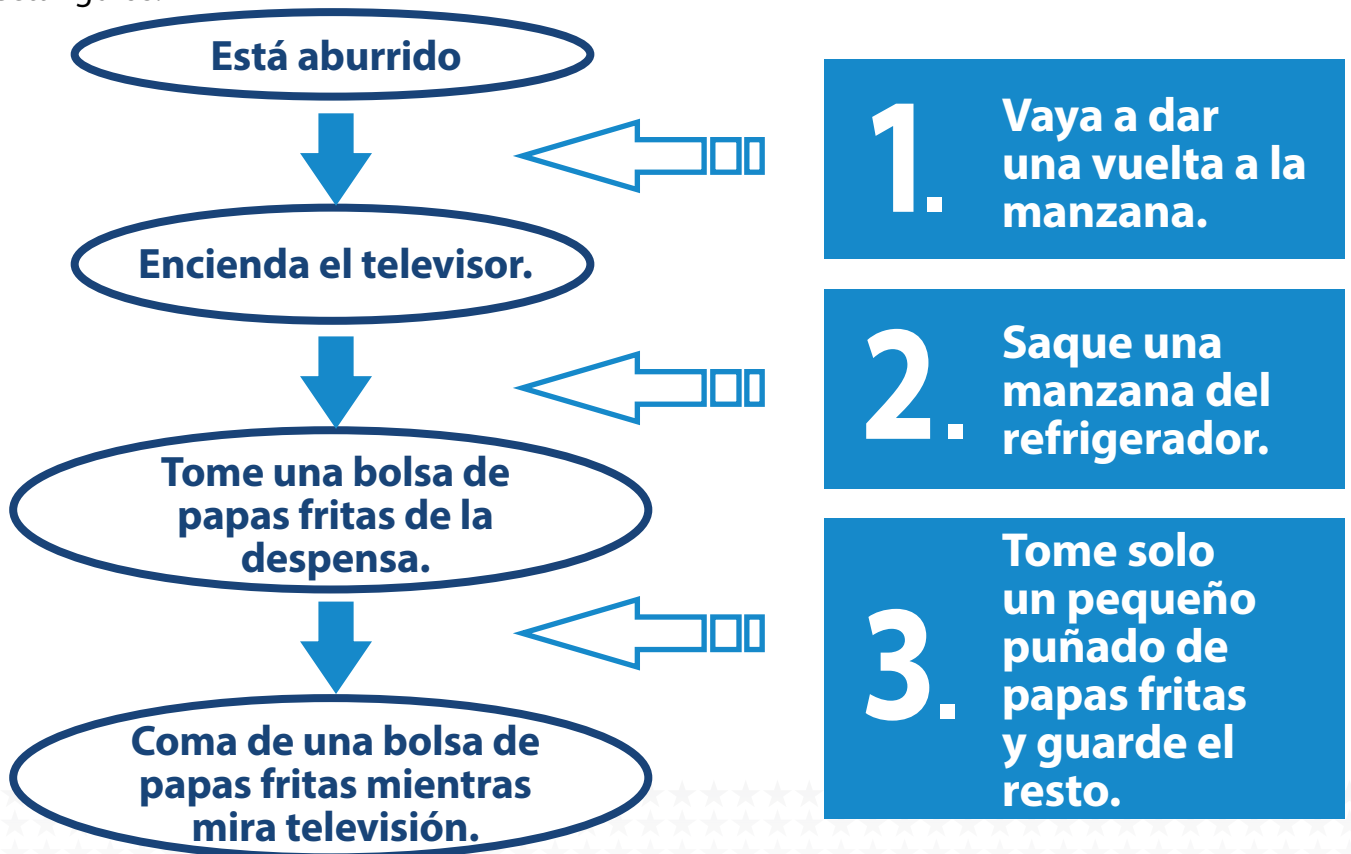
¿Qué enfoque es más atractivo para usted, distracción o confrontación? Describe cómo usará este método la próxima vez que tengas un antojo.

Formas saludables de responder a disparadores y señales

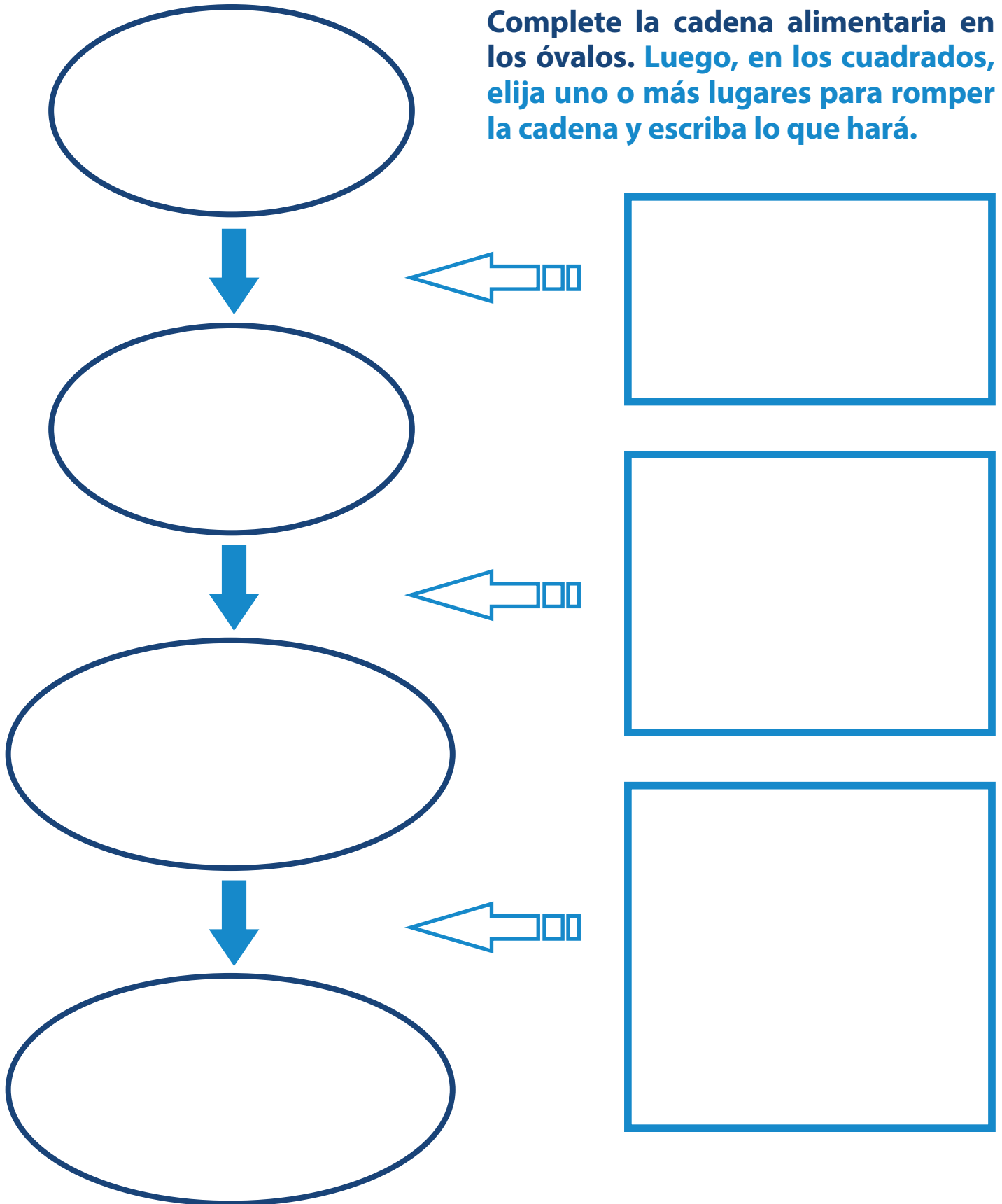
Para llevar un estilo de vida saludable, deberá aprender a manejar los detonantes que pueden funcionar en su contra. Hay varias formas de cambiar los detonantes y hábitos.

Estrategia	Ejemplo
1. Evite el gatillo o manténgalo fuera de la vista.	Limite la cantidad de helado, galletas o papas fritas en su casa para evitar comerlos durante los antojos. O limite la cantidad de tiempo que mira televisión.
2. Agregue una nueva señal que lo ayude a llevar una vida más saludable.	Deje sus zapatillas de deporte junto a la puerta principal para recordarle que salga a caminar.
3. Desarrolle hábitos nuevos y más saludables para reemplazar los hábitos problemáticos.	Mantenga alimentos bajos en grasa y bajos en calorías, como frutas y verduras, a la mano y listos para comer para una merienda rápida.

Para aplicar estas estrategias, practiquemos romper la cadena de eventos que pueden desencadenar comportamientos poco saludables. Vea la cadena de ejemplos y tres posibles formas de romper la cadena. Luego, complete la cadena en blanco en la página siguiente con una clave / hábito que le trae problemas al comer. Escriba lo que hará para romper la cadena en los rectángulos.

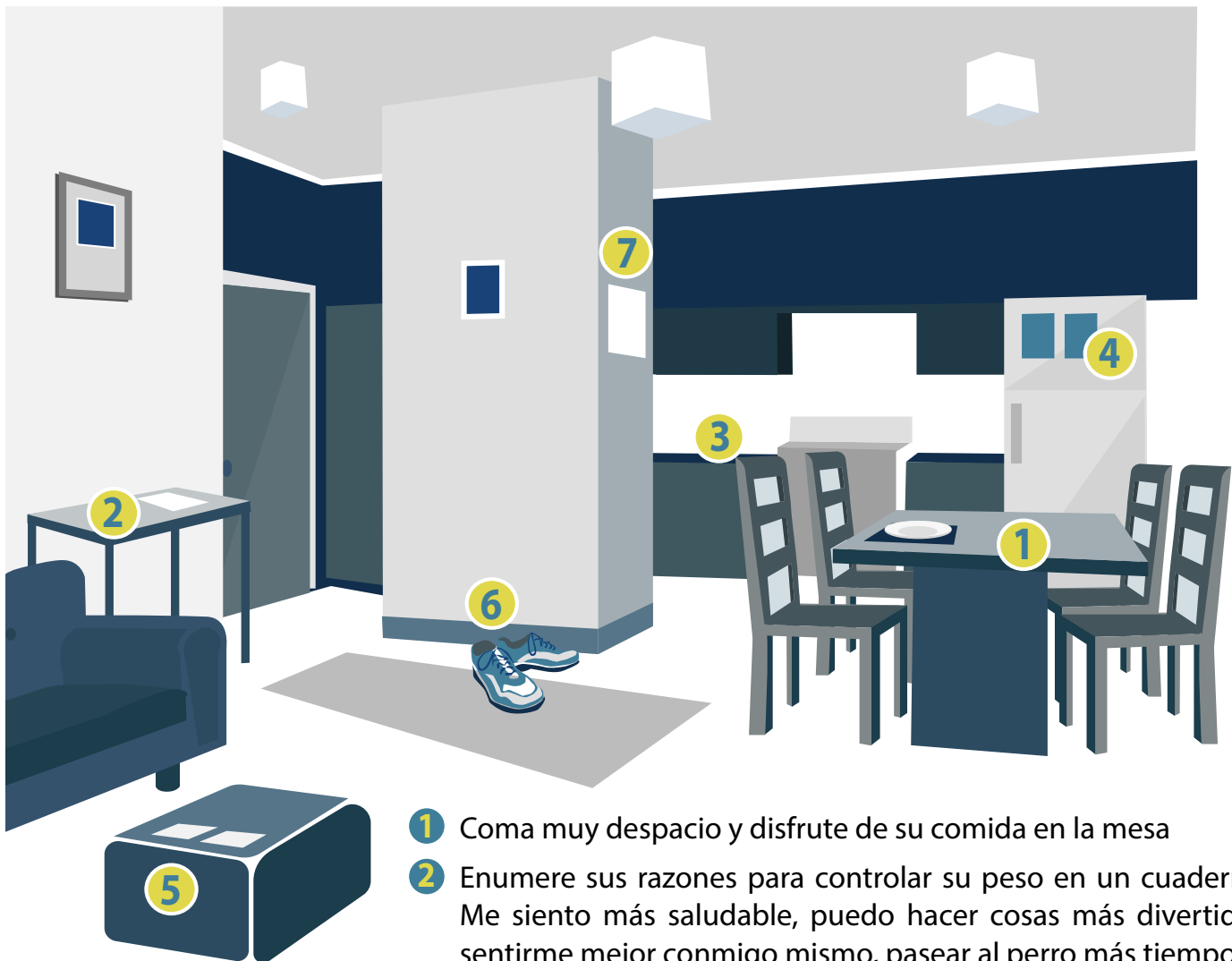


Complete la cadena alimentaria en los óvalos. Luego, en los cuadrados, elija uno o más lugares para romper la cadena y escriba lo que hará.



Administrando su entorno

Su entorno puede afectar su capacidad para cambiar hábitos poco saludables y crear nuevos hábitos saludables. Prepárese para el éxito administrando su entorno en el hogar y en el trabajo. Cree un entorno que funcione para usted, no en su contra. Coloque recordatorios sobre comportamientos saludables donde los notará: ¡en el refrigerador, en la mesa, en su automóvil, en el espejo, en cualquier lugar!



- 1 Coma muy despacio y disfrute de su comida en la mesa
- 2 Enumere sus razones para controlar su peso en un cuaderno: Me siento más saludable, puedo hacer cosas más divertidas, sentirme mejor conmigo mismo, pasear al perro más tiempo
- 3 Mantenga los bocadillos saludables listos para comer en el mostrador y también en el refrigerador
- 4 Mantenga sus registros de alimentos y actividades a la vista
- 5 Publique sus cambios positivos donde puedan verse cada día como refuerzo positivo
Logros hasta la fecha: 1) ¡Perdí 20 libras! (¡Quedan 30 más!), 2) La presión arterial está más baja, 3) Bajé 1 talla de vestido
- 6 Mantenga sus zapatos para caminar fuera del armario y de fácil acceso.
- 7 Publique su tabla de peso como inspiración para tomar decisiones saludables

Planificación para encuentros sociales exitosos

A veces, ciertas personas o eventos sociales pueden desencadenar comportamientos poco saludables. Puede ser útil planificar con anticipación este tipo de situaciones para saber cómo responderá o romperá la cadena de eventos.

Escriba una respuesta saludable a cada uno de los siguientes desencadenantes utilizando estas tres estrategias:

1. Evite el desencadenante o manténgalo fuera de la vista.
2. Cambia cómo respondes al desencadenante.
3. Agregue una nueva señal que lo ayude a llevar una vida más saludable.

Desencadenantes sociales	Cómo rompería la cadena
Disparadores de compras	
<i>“Cuando vamos al cine, siempre tenemos un gran cubo de palomitas de maíz y refrescos para compartir”.</i>	
<i>“Mi familia ordena pizza todos los viernes por la noche”.</i>	
<i>“Tengo galletas / dulces a mano para cuando visiten mis nietos”.</i>	

Desencadenantes que estimulan comer	
<i>“Mis amigos y yo siempre tenemos alitas de pollo, cerveza y papas fritas mientras vemos el partido”.</i>	
<i>“Después de la iglesia, mi grupo de mujeres consume café y donas”.</i>	
<i>“Cuando voy a fiestas navideñas, fiestas de cumpleaños o reuniones familiares, siempre puedo obtener dulces o mis comidas reconfortantes favoritas”.</i>	

Desencadenantes para ser menos activo	
<i>“Mis amigos y yo nos sentamos juntos en la cafetería todos los días durante el almuerzo”.</i>	
<i>“Cuando termina la cena, a todos nos gusta ver la televisión”.</i>	
<i>“Cuando hace mal tiempo, nos quedamos atrapados adentro”.</i>	

Rompiendo con los detonantes

Puede ser un desafío hacer frente a la alimentación poco saludable y los desencadenantes de inactividad. Aquí hay algunos desencadenantes comunes y formas de lidiar con ellos. ¿Cuál de estos desencadenantes ha encontrado antes? ¿Cómo podría resolverlos? Las personas que pueden reconocer y anticipar sus desencadenantes y están listas para responder con una solución tienen más éxito en mantener el cambio.



Disparadores	Venciendo los disparadores
Disparador para hacer compras	
Este regalo gustito a la venta / tengo un cupón para ello.	<input type="checkbox"/> Encuentre formas de ahorrar dinero en artículos saludables. <input type="checkbox"/> No recorte cupones para artículos no saludables.
Se ve tentador.	<input type="checkbox"/> Manténgase alejado de las partes tentadoras de la tienda, como los pasillos de dulces, papas fritas o helados. <input type="checkbox"/> Compre una cantidad muy pequeña. Por ejemplo, obtenga una barra de helado en lugar de un recipiente entero de helado. <input type="checkbox"/> Compre una versión más saludable. Pero eche un vistazo a los Datos Nutricionales. No confíe solo en la palabra "saludable". <input type="checkbox"/> Tenga en cuenta que el objetivo de la tienda es conseguir que compre cosas.
Es para mi cónyuge / hijos / nietos.	<input type="checkbox"/> Muestre su amor de manera más saludable. Será mejor para usted y para ellos.
Escriba lo suyo.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Disparadores Venciendo los disparadores	
Disparadores al comer	
Tengo hambre	<input type="checkbox"/> Coma algo saludable. <input type="checkbox"/> Deténgase cuando se sienta satisfecho. <input type="checkbox"/> Usa un plato pequeño.
Me gusta picar algo mientras veo la televisión.	<input type="checkbox"/> Evite comer en recipientes y bolsas grandes. Consígase una sola porción, y eso es todo. <input type="checkbox"/> Tejer, andar en bicicleta estacionaria, usar bandas de resistencia o levantar pesas en su lugar. <input type="checkbox"/> Mastique chicle sin azúcar en su lugar. O pique vegetales no farináceos, como el apio. <input type="checkbox"/> Coma solo en la mesa de la cocina / comedor.
Me siento triste / ansioso / estresado / enojado.	<input type="checkbox"/> Alivie sus sentimientos de manera saludable. Por ejemplo, hable con un amigo. <input type="checkbox"/> Practique la relajación.
Me siento aburrido	<input type="checkbox"/> Haga algo saludable: salga a caminar, corte el césped. <input type="checkbox"/> Aprenda algo nuevo para ocupar su mente. <input type="checkbox"/> Lea un buen libro.
Me siento solo	<input type="checkbox"/> Contacte a sus amigos o familiares. <input type="checkbox"/> Conozca gente: tome una clase, únase a un equipo o club, o sea voluntario. <input type="checkbox"/> Piense en adoptar una mascota.
No quiero desperdiciar comida.	<input type="checkbox"/> Cocine cantidades más pequeñas. <input type="checkbox"/> Guarde las sobras en el refrigerador o congelador o entréguelas. <input type="checkbox"/> Recuerde que su salud es más importante que unos pocos bocados de comida.

Disparador a la hora de comer	
Esto se ve o huele tentador.	<input type="checkbox"/> Mantenga un suministro de artículos saludables que le gusten. Asegúrese de que estén visibles y listos para comer. Por ejemplo, mantenga las verduras cortadas en su refrigerador y un tazón de frutas en su mesa. <input type="checkbox"/> No guarde artículos insalubres en casa ni los manténgalos fuera de su vista. <input type="checkbox"/> Beba un vaso de agua o mastique chicle sin azúcar. <input type="checkbox"/> Evite las máquinas expendedoras o la comida “gratis” en la oficina. <input type="checkbox"/> Mantenga bocadillos saludables a mano en el trabajo.
Tengo recuerdos felices de comer esto.	<input type="checkbox"/> Cámbielo para hacerlo más saludable. <input type="checkbox"/> Tome una porción muy pequeña o compártala con alguien. <input type="checkbox"/> Haga nuevos recuerdos de comiendo platos saludables.
Siempre obtengo esto en el Servi-Carro después del trabajo.	<input type="checkbox"/> Tome otra ruta para no pasar el Servi-Carro <input type="checkbox"/> No coma en su auto. <input type="checkbox"/> Ordene algo saludable en su lugar.
Escriba su historia	<input type="checkbox"/> _____ _____ <input type="checkbox"/> _____ _____



Consejos de Teresa

“ La autoestima es cómo piensa y se siente acerca de usted mismo. Una mejor autoestima puede facilitarle el control de su peso. Para mejorar su autoestima, establezca metas alcanzables, realistas y a corto plazo. Recompénsese por cumplir sus metas. Haga una lista de las cosas positivas sobre usted. Sea asertivo y exprésese. En lugar de pensar en sus debilidades, concéntrese en sus fortalezas. Confíe en que alcanzará sus metas. Imagínese en el futuro: más saludable, más en forma y orgulloso de tus logros.”

Disparadores Venciendo los detonantes	
Desencadenantes para estar inactivo	
<p>Estoy cansado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Duerma más por la noche. <input type="checkbox"/> Tome una siesta corta. <input type="checkbox"/> Recuerde que estar activo puede ser energizante.
<p>Me duelen las articulaciones / pies.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Encuentre actividades que sean fáciles para su cuerpo, como nadar o hacer yoga. <input type="checkbox"/> Concéntrese en lo que puede hacer. Es posible que no pueda correr, pero puede caminar. <input type="checkbox"/> Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo controlar su dolor. <input type="checkbox"/> Disperse las actividades para que no se exceda. <input type="checkbox"/> Practique la relajación y el estiramiento.
<p>Me siento triste / ansioso / estresado / enojado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Alivie tus sentimientos de manera saludable. Por ejemplo, dé una caminata rápida.
<p>Alivie tus sentimientos de manera saludable. Por ejemplo, dé una caminata rápida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pedalee en una bicicleta estacionaria, use bandas de resistencia o pesas livianas mientras mira televisión. <input type="checkbox"/> Estar activo durante los anuncios. <input type="checkbox"/> Salga a caminar después de cenar.
<p><i>Escriba tu historia</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ _____ _____

Establecer metas

A medida que establezca sus objetivos de alimentación saludable y actividad física para esta semana, considere lo siguiente.

1. Elimine un desencadenante problemático de alimentos
 - a. ¿Qué problema desencadenante de alimentos eliminaré?
 - b. ¿Qué tendré que hacer para asegurarme de eliminarlo?
 - c. ¿Qué desafíos podría tener? ¿Qué haré para resolverlos?
2. Agregue una señal positiva por ser más activo.
 - a. What activity cue will I add?
 - b. ¿Qué señal de actividad añadirlo?
 - c. ¿Qué necesitaré hacer para asegurarme de añadirlo?
 - d. ¿Qué problemas puedo tener? ¿Qué haré para resolverlos?

Metas para la próxima semana

Establece una nueva meta para comer saludable y actividad física para trabajar la próxima semana. Recuerde hacerla SMART (vea Módulo 1).

Aliméntese saludablemente:

Voy a _____

Actividad Física:

Voy a _____

Si usted tuvo problemas alcanzando sus metas de la semana pasada, ¿qué usted haría diferente esta semana?



Resumen del módulo

Reconociendo señales y desencadenantes

Las cosas que siente o ve pueden desencadenar una alimentación poco saludable o inactividad. Las cosas que las personas dicen o hacen a su alrededor también pueden desencadenar un comportamiento poco saludable. Es importante reconocer las señales y los desencadenantes que pueden funcionar en su contra al tratar de controlar su peso.

“Si te quedas con el programa, funciona. Todo lo que necesitas es la motivación.”

– Stephen, perdió 80 libras

Hambre vs. Antojos

Es importante reconocer los antojos versus el hambre. Cuando quiera comer, piense si tiene hambre o siente antojo. Hay dos formas de lidiar con los antojos: la distracción le ayuda a ignorar los antojos y la confrontación te ayuda a enfrentarlos.

Gestión de señales y disparadores

Hay tres estrategias para gestionar las señales y los desencadenantes.

1. Evite el desencadenante o manténgalo fuera de la vista.
2. Cambie cómo responde al disparador.
3. Agregue una nueva clave que lo ayude a llevar una vida más saludable.

Cuando se enfrenta a una alimentación poco saludable o desencadenantes de inactividad, recuerde “romper la cadena”. Pregúntese cómo puede interrumpir este patrón de comportamiento poco saludable. Recuerde que toma mucho tiempo desarrollar un hábito y mucho tiempo para romperlo. Configurar su entorno (hogar, oficina) para el éxito puede ayudarlo a reemplazar los hábitos poco saludables por otros más saludables (por ejemplo, dejar sus zapatos de tenis en la puerta para caminar).

Tareas de módulo:

1. Establezca dos nuevas metas SMART semanales en su Módulo Check-Out.
2. Escriba en su registro de alimentos y actividades todos los días.
3. Considere cómo manejará o eliminará los desencadenantes alimentarios poco saludables y cómo puede agregar señales a su entorno para la actividad física.
4. Revise el Módulo 11 en preparación para su próxima reunión.

Notas: