



Sesión 13: Preparándose para un Auto-Control a Largo Plazo

¿Que sigue?

Ahora que ha llegado a este punto del programa GLB, usted continuará asistiendo a sesiones regulares, pero ahora, cada dos semanas y mensualmente. Seguiremos trabajando juntos para ayudarle a hacerse cargo de sus conductas sanas con la meta de aumentar su independencia. Es importante que haga todo lo posible por participar en cada una de estas sesiones porque su asistencia a estas sesiones posiblemente aumentará las probabilidades de lograr sus metas de pérdida de peso y actividad física.

¿Porque es importante Continuar Asistiendo para obtener Apoyo de GLB?

Viendo a su consejero(a) con menor frecuencia mientras trabaja en alcanzar y/o mantener sus metas personales de peso y actividad física cada vez más por su propia cuenta, descubrirá nuevos desafíos que querrá discutir e intercambiar opiniones con los miembros del grupo en estas sesiones programadas.

Tenemos confianza de que usted se hará más hábil en la realización de cambios a largo plazo para un estilo de vida sano con el apoyo, las revisiones de su libro de registros, y el compartir opiniones y experiencias que estas sesiones le proporcionarán durante los próximos meses. De cierto modo, es como un nuevo conductor de auto en entrenamiento, tomando cada vez más el comando del auto conforme su entrenador toma el asiento trasero en esta experiencia.

Cada nueva sesión le brindará la oportunidad de:

- entregar sus registros de auto control
- tener un punto de control de su peso actual y niveles de actividad física
- obtener apoyo y discutir planes para hacer frente a sus mayores retos de alimentación y actividad
- beneficiarse de la experiencia de sus compañeros de grupo
- reforzar las capacidades de auto control que ha aprendido
- aprender nuevas estrategias para el éxito a largo plazo

El objetivo del programa GLB es proporcionarle el tipo de información, habilidades y práctica para una vida sana que perdure más allá del final del programa, de hecho, el propósito es que sea para el resto de su vida.

¿Importa la asistencia?

La investigación ha demostrado que la asistencia realmente importa. Los psicólogos de la Universidad de Florida * han estudiado los factores relacionados con el éxito a largo plazo de hacer cambios en un programa de intervención de estilo de vida. Los investigadores concluyeron que la asistencia regular a las sesiones de grupo durante un período prolongado de tiempo tiene mucho que ver con el éxito personal en el logro de las metas futuras de estilo de vida.

Los participantes que asistieron a la mayoría de las sesiones tuvieron más éxito en mantener los cambios de conducta necesarios y la pérdida de peso ideal en la fase final del programa. Los investigadores también descubrieron que una mejora en las habilidades para resolver problemas fue un ingrediente clave para el éxito.

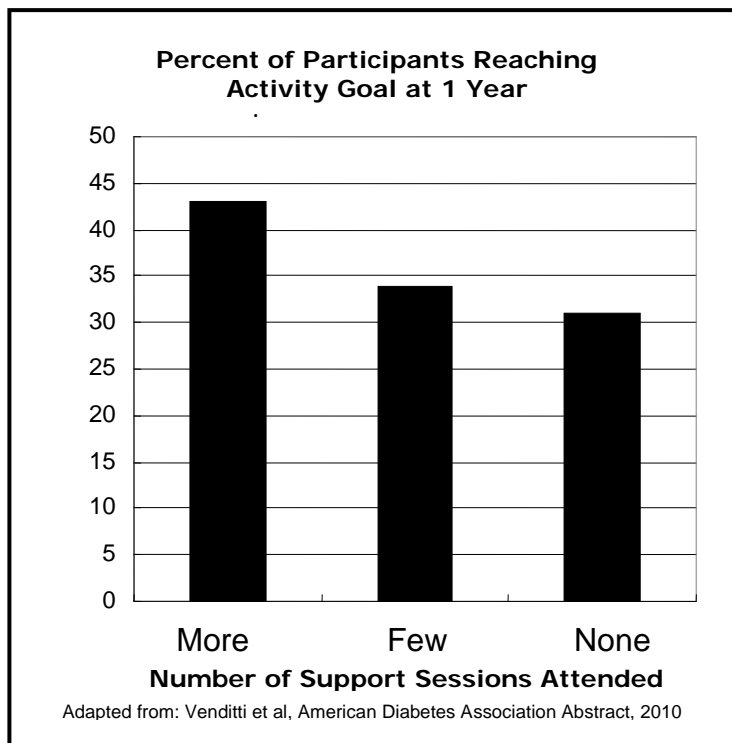
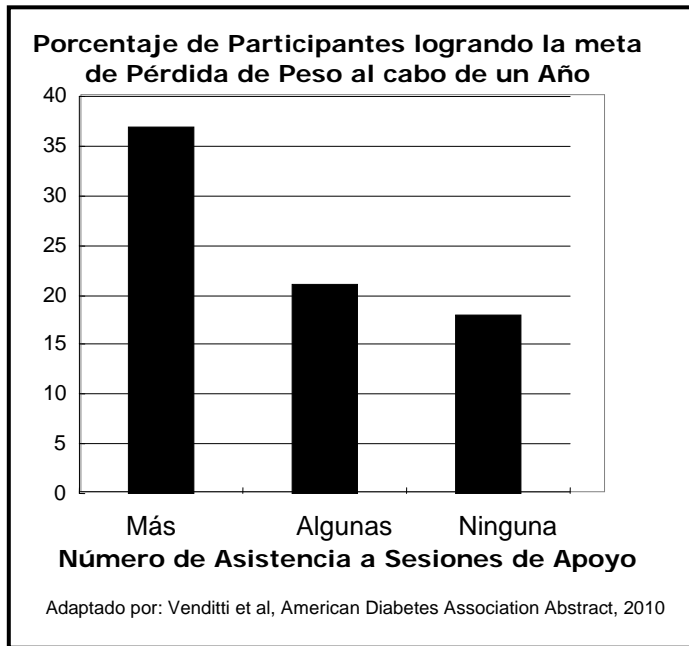
* Perri MG et al, 2001, JCCP. 57, 717-721

La Asistencia también fue muy importante en el Programa de Prevención de la Diabetes

Ya sabemos que, en promedio, los participantes en cambios de estilo de vida del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP), tuvieron éxito en lograr sus metas de pérdida de peso del 7% y 150 minutos semanales de actividad física después de haber participado inicialmente en el programa básico.

Sin embargo, ¿qué sabemos acerca de predecir el éxito futuro en su estilo de vida sano? ¿Fue importante la asistencia a las sesiones de grupo ofrecidas durante el largo plazo de seguimiento del DPP (Resultados del Programa de Prevención de la Diabetes o DPPOS)? Bueno, ¡vea por sí mismo(a)!

La gráfica a la derecha muestra que los participantes que asistieron a la mayoría de las sesiones de grupo que se ofrecieron en los últimos años del DPP (DPPOS) fueron más propensos a lograr sus metas de pérdida de peso que aquellos que asistieron sólo a unas pocas sesiones o aquellos que nunca asistieron.



Participación continua en las sesiones de estilo de vida también fue importante para el logro a largo plazo de las metas de actividad física. Como se puede ver en la gráfica de la izquierda, los participantes que asistieron a la mayoría de las sesiones del DPPOS fueron más propensos a mantener su meta de actividad física después de un año, en comparación con aquellos que asistieron a menos sesiones o aquellos(as) que no asistieron a ninguna.

En Resumen

- Asistencia a las sesiones de GLB le ayudará a mejorar sus posibilidades de alcanzar (y exceder) su meta de pérdida de peso de 7% y 150 minutos de actividad física por semana.
- Cuanto más frecuentemente logre alcanzar sus metas de vida sana, más probabilidades hay de que seguirá logrando sus metas en el futuro.
- En otras palabras, "El éxito llama al éxito."

*Mantener sus niveles de actividad física a medida que pasa el tiempo es otro factor importante para el éxito a largo plazo de un estilo de vida sano. Como se señaló anteriormente en la sesión # 4, un estilo de vida físicamente activo es importante para su salud y su capacidad para funcionar correctamente. Además, el mantenimiento de niveles adecuados de actividad física desempeña un papel clave en la futura pérdida de peso. Estudios de investigación han demostrado que las personas que perseveran en sus metas de actividad física tienden a mantener una alimentación sana y tienen más éxito alcanzando sus metas de pérdida de peso que aquellos que abandonaron su programa de actividad física **.*

**Catenacci and Wyatt. Nature Clinical Practice: Endocrinology & Metabolism. Vol 3, 2007.

¿Cómo Voy Prepararme para Obtener Éxito a largo Plazo? Contaremos con usted para que:

- Continúe asistiendo a las sesiones (háganos saber cuando no pueda para planear una manera para que usted obtenga los materiales)
- Haga lo más que pueda para mantener o alcanzar sus metas de alimentación y actividad. Esto incluye practicar por su cuenta lo que ha aprendido en las sesiones de grupo.
- Lleve el registro de lo que consume, su actividad y peso de acuerdo al plan que hizo en la sesión #12.

Renueve su Compromiso

En base en lo que hemos discutido hoy, y mi deseo de lograr éxito a largo plazo, me comprometo a asistir a las sesiones de GLB en curso. Trabajaré con mi consejero(a) de estilo de vida y los compañeros de grupo en la forma descrita anteriormente.

Firma: _____ Fecha: _____

Consejero(a) de Estilo de Vida:

- Ponga mucha atención a las cosas en su vida que ayudan o perjudican la capacidad de perseverar en los cambio de conducta de estilo de vida sano
- Comparta algunos de sus desafíos en las sesiones de grupo para que todos puedan beneficiarse y trabaje en encontrar la forma de ser más exitoso(a)
- Continúe en el camino (aún cuando la pendiente se haga resbalosa)

Puede contar con nosotros para:

- Continuar proporcionándole información, herramientas y apoyo para ayudarle a tener éxito a largo plazo
- Creer que puede ser independiente y exitoso(a)
- Siempre estar disponibles para brindarle apoyo y aliento. ¡Sabemos que lo va a lograr!

Un avance de lo que sigue (La Próxima Sesión)



Lo que debe hacer:

Lo básico:

- Mantenga el registro de su peso.
 - Pésele en su casa todos los días o por lo menos una vez por semana a la misma hora del día.
 - Anote su peso en el Libro de Registros
- Mantenga un registro de lo que come, bebe y de su actividad física en el Libro de Registros (o su método preferido para registrar su auto control). Podría considerar que es una buena idea usar un podómetro y registrar sus pasos.
- Manténgase físicamente activo por lo menos 150 minutos por semana. Su objetivo es lograr un promedio de por lo menos 50.000 pasos por semana.

Notas Adicionales:
