

TODO LO QUE NECESITAS ES VOLUNTAD!

Cirugía de Obesidad y Metabólica



Dra. Mónica Vera Zalles
Cirugía General y Bariátrica

CENTRO MEDICO FOIANINI
Chuquisaca N° 737

Telf: 3365027 - Cel: 78444462

cirugiadeobesidad-bolivia@hotmail.com

www.cirugiadeobesidad-bolivia.com
Santa Cruz, Bolivia

Cada año nos prometemos cambiar nuestros malos hábitos y sin embargo la mayoría de las veces claudicamos en el intento.

En 1º lugar vamos a definir lo que es un hábito: es una costumbre o disposición adquirida por actos que los realizamos en forma repetida. Esta forma de actuar puede repercutir favorablemente o no, de acuerdo a lo que escogemos. Cuando optamos por hábitos saludables, los mismos van a tener un impacto sobre nuestra calidad de vida, modificando factores de riesgo, y como consecuencia evitamos complicaciones futuras.

Desde que nos despertamos hasta que nos acostamos, nuestra vida está repleta de hábitos inconscientes que adquirimos a través de la repetición frecuente. Consumir determinados alimentos, pasar varias horas al día mirando televisión o morderse las uñas son algunas de las tantas costumbres que podemos desarrollar sin darnos cuenta, por tanto es fundamental identificar qué es lo que queremos cambiar y por qué razones, para así construir un nuevo hábito.

- Identifica tu motivación. ¿Por qué y para qué quieres cambiar tus hábitos? Con las razones a la vista, te será más fácil empezar.

Asegúrate que es un deseo propio y no una presión para agradar a los demás.

- Haz una lista con los beneficios. Por ejemplo, si te anotas en un gimnasio podrás perder peso, obtener una buena figura, liberarte del estrés, conocer gente y un montón de beneficios más. Sabiendo todas estas cosas, es mucho más fácil seguir adelante y convertir la nueva práctica en un hábito.
- Haz una lista con las consecuencias de no cambiar. Así como debes considerar los aspectos positivos de un nuevo hábito, también piensa lo siguiente: ¿en qué medida tu vida se verá afectada por no cambiar los hábitos? Ten en cuenta todas las áreas de tu vida: lo mental, lo físico y lo emocional.
- Comprométete en tu nuevo hábito durante 21 días como mínimo. Se dice que una persona necesita un mínimo de tres semanas para adoptar una nueva costumbre.
- Fijate metas reales, pequeñas y alcanzables. Si te fijas grandes metas te frustraras por no poder alcanzarla y eso hará que abandones el intento del cambio de hábito.

Repasa continuamente la lista de los beneficios y las consecuencias que este hábito trae a tu vida y agrega más si los encuentras: de esta manera, podrás ver el antes y el después de haber cambiado tus costumbres.

El cambio de hábitos conlleva mejorar la calidad de vida pero no hay nada inmediato ni definitivo y esto puede desalentar. Lo importante es trabajar sobre la base de la flexibilidad, incorporando paulatinamente pequeños cambios que nos permitan ir ganando confianza para incorporar nuevos hábitos. Lo prioritario es involucrarse y no estar pendientes de los resultados.

Si cambiamos hábitos nocivos por saludables es indudable que los frutos llegarán y se traducirán en una mejor calidad de vida.

A continuación te presento algunos tips que pueden ayudarte a ser más eficaz en tu propósito de bajar de peso y vivir sanamente:

1. Prepara tu bolsón del gimnasio o natación antes de irte a dormir y ponla cerca de la puerta de salida
2. Pega post-it en los lugares más visibles con mensajes que te inspiren a tomar acción.
3. Planifica tus comidas con anticipación
4. Siempre trae snacks saludables en el bolso o la mochila, como almendras, nueces, frutas secas, barras de amaranto, quinua o avena y frutas frescas enteras.
5. Trae contigo una botella de agua natural (sin químicos ni endulzantes) de un litro cuando menos.
6. Agenda tus sesiones de entrenamiento o ejercicio como si fueran citas con el médico.
7. Solicita a un amigo, a la pareja o a familiares que te recuerden frecuentemente las metas que te fijaste y que te pregunten sobre tus avances.
8. Busca una pareja o grupo de personas que tengan los mismos intereses, se obtienen mejores resultados cuando trabajas en grupo.

Un hábito es bueno cuando se practica con equilibrio y favorece el bienestar físico y emocional de la persona, pero se convierte en malo si condiciona negativamente el comportamiento del individuo.

Los expertos en el estudio de la conducta humana han determinado que un hábito se adquiere o se pierde en 21 días, pero también afirman que parte de éste permanece en el cerebro y puede reactivarse ante el mínimo recuerdo de la anterior conducta.

Todo lo que necesitas es voluntad!