

Ansiedad y comida
¿cómo cuidar mi salud emocional y
mi peso en esta cuarentena?

BALIANZ
Clínica Integral de Obesidad



@clinicabalianz



Balianz

www.balianz.mx

Balianz

- ¿Quienes somos?

Somos un equipo médico que después de 30 años de tratar desórdenes gastrointestinales decidimos conformar un grupo multidisciplinario para atender el creciente y alarmante problema de obesidad en México.

Brindamos una atención cercana y personalizada en instalaciones hospitalarias para ofrecer a nuestros pacientes un ambiente de seguridad, profesionalismo y calidez.

En Balianz entendemos que el sobrepeso y la obesidad son problemas complejos y multifactoriales, por lo que brindamos las herramientas necesarias a nuestros pacientes para mejorar su salud y su calidad de vida.

Las crisis y su relación con la
ansiedad.

A dark blue, solid-colored shape that starts as a thin line at the bottom left and expands diagonally upwards to the right, filling the bottom half of the page.

Crisis y Ansiedad

-Una crisis siempre implica un CAMBIO, ya sea esperado (crisis del desarrollo) o inesperado, como es el caso de la contingencia que vivimos actualmente a causa del virus COVID-19.

- El cambio provoca que las personas tengamos que REORGANIZARNOS, haciendo uso de nuestras herramientas internas (emocionales y cognitivas) para adaptarnos a este.

-Cuando sentimos que nuestras herramientas NO SON SUFICIENTES para enfrentarnos a la nueva situación que NOS SOBREPASA, entramos en estado de angustia o ansiedad.

-La ANGUSTIA y la ANSIEDAD a diferencia del miedo, tienen que ver con el estrés que nos generan nuestras fantasías con respecto a la emergencia y no a la amenaza real.

Crisis y Ansiedad

LA ANGUSTIA y la ANSIEDAD generan un estado REGRESIVO que afecta nuestra cognición,, generando fantasías cada vez más desapegadas de la realidad lo que no es NADA constructivo durante una crisis y puede generar:

- Fantasías o pensamientos catastróficos o fatalistas.

- Visión de túnel (sensación de que no hay solución a mis problemas).

- Estrés que al liberar cortisol genera respuestas inflamatorias en el cuerpo afectando: ciclos de sueño, señales de hambre/saciedad, memoria y concentración, sensibilidad al estrés en el futuro.

- Círculos viciosos de ansiedad.

Crisis y Ansiedad

-Cuidado con la preocupación, ya que aunque en cierto grado nos invita a cuidarnos y tomar acción, puede empezar a adquirir una creencia falsa de positividad al sentir que “estoy haciendo algo” preocupándome, creando una “fantasía de control”.

-Recuerda que preocuparte en exceso no ayuda ni contribuye a la situación, PREOCUPARTE NO ES UNA ACCIÓN.

-En una crisis el que cada persona se haga cargo de sí mismo es suficiente ayuda para que esta se mantenga bajo control.

-Por lo tanto, preocuparte en exceso no sirve de nada, hazte cargo de seguir las indicaciones y mantener la calma por ti y por los tuyos, de esta forma si contribuyes a mantener la crisis bajo control.

La ansiedad y la comida.

A dark blue, solid-colored shape that starts as a thin line at the bottom left and expands diagonally upwards to the right, filling the bottom half of the page.

Ansiedad y Comida

-La comida, de manera natural tiene un efecto PLACENTERO en el cerebro y en nuestras emociones actuando en centros de PLACER y RECOMPENSA que al alterarse son los mismos centros que intervienen en las ADICCIONES.

-La comida también está cargada de SÍMBOLOS que asociamos con sensaciones muy básicas como seguridad, felicidad, tristeza, vulnerabilidad, etc. Es por eso que a nivel cultural asociamos alimentos como “el caldo de pollo” para sentirnos mejor cuando estamos enfermos o “el bote de helado” cuando atravesamos una decepción amorosa.

-Es MUY importante realizar actividades PLACENTERAS para no sentir la necesidad de recurrir a la comida, designa un horario para hacer cosas que te gusten mucho (de preferencia un horario “difícil” donde detectas que suele darte hambre, que para muchas personas es a media mañana o por la tarde).

Ansiedad y Comida

-Algunos alimentos pueden tener un efecto ANSIOLÍTICO en el cerebro, por ejemplo; el AZÚCAR. Activando de manera momentánea los centros de placer y recompensa y alterando la sensibilidad de los receptores de esta área, por lo que cada vez el efecto satisfactorio durará menos tiempo y necesitaremos mayores cantidades.

-Esto resulta en la CONDUCTA COMPULSIVA de comer para generar una y otra vez el mismo efecto placentero.

-Emocionalmente este círculo vicioso es devastador, ya que impacta nuestra autoestima: haciéndonos sentir que “no tenemos disciplina”, “no tenemos autocontrol”, o simplemente que “no podemos”.

Ansiedad y comida

-A nivel emocional también recibimos el impacto del SIMBOLISMO DE NUESTRA RELACIÓN CON LA COMIDA que es el siguiente: **la comida no sustituye ni a personas, ni tiene la capacidad de arreglar situaciones que no me gustan o que no puedo controlar.**

-Al no tener esto presente, quedamos vulnerables a la sensación crónica de vacío, decepción y culpa que acompaña los antojos y los atracones, donde tras ese momento de breve placer descubrimos que TODO SIGUE IGUAL.

-Durante una crisis resulta particularmente tentador recurrir a la comida por las razones que hemos mencionado, por lo que es necesario SER CONSCIENTES de los RETOS que esta contingencia nos representa a nivel mental y emocional.

Ansiedad y Comida

-Por todo lo antes mencionado, es importante buscar REDES DE APOYO aptas para poder hablar de tus preocupaciones REALES: dinero, problemas familiares, síntomas de ansiedad o síntomas de depresión, etc.

-TUS SENTIMIENTOS SON VÁLIDOS y son una respuesta de tu mente ante una situación real de emergencia.

-NO LOS REPRIMAS, pero hablalos con un especialista o con alguna persona que pueda CONTENERLOS sin juzgarte y sin fomentar el pánico.

Ansiedad y comida

-El ejercicio ayudará no solo a que no subas de peso, sino a mejorar tu salud y tu estado de ánimo.

-El ejercicio ayuda a:

- Mantener tu masa muscular, esencial para preservar un buen metabolismo.
- Producir oxitocina, esto ayudará a prevenir síntomas depresivos y de ansiedad.
- Mejorar comorbilidades de la obesidad que incrementan nuestra vulnerabilidad en caso de contagio de COVID-19 como: diabetes, hipertensión, problemas vinculados a la capacidad respiratoria, etc.

Factores de riesgo.

A dark blue, solid-colored shape that starts as a thin line at the bottom left and expands diagonally upwards to the right, filling the bottom right portion of the slide.

Cambio: factores de riesgo.

Con el sobrepeso y la obesidad, hay “disparadores” que inducen a la búsqueda de comida o la ingesta en exceso de la misma. El cambio de rutina al que nos enfrentamos fomentará ciertos fenómenos generales que tenemos que detectar y discernir si entre ellos detecto mis disparadores:

- Cambio de rutina.
- Mayor tiempo en casa (alteración de la dinámica familiar).
- Aislamiento o alejamiento de redes de apoyo externas a la familia.
- Mayor disponibilidad de alimentos.
- Sedentarismo.
- Estrés.
- Preocupación por la salud o por la vida.
- “Aburrimiento”.
- etc.

¿Cómo cuidarme? Recomendaciones
generales.

A dark blue, solid-colored shape that starts as a thin line at the bottom left and expands diagonally upwards to the right, filling the bottom half of the slide.

Recomendaciones generales

1.- Establece una rutina que incluya:

-Horario fijo para despertar

-Horarios de comida

- Horarios de actividad física moderada(en interiores)

-Horario para convivir con redes de apoyo (a distancia)

-Horario de trabajo / estudio.

-Horario para actividades recreativas y placenteras, sobre todo TOMAR SOL y AIRE LIBRE EN LA MEDIDA DE LAS POSIBILIDADES DE LA CONTINGENCIA (leer, ver series, aprender un idioma etc..)

-

Recomendaciones generales

-Horario de dormir (ES MUY IMPORTANTE NO DESVELARSE EN EXCESO O ALTERAR LOS CICLOS DE SUEÑO Y VIGILIA, YA QUE ESTO PRODUCE ALTERACIONES EN EL HAMBRE Y PUEDE GENERAR O AGRAVAR SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN)

2.- Filtra la información que recibes. Buscando solo fuentes fidedignas y evitando cualquier noticia alarmista.

- Evita estar viendo o escuchando noticias constantemente, de preferencia infórmate en ciertos momentos del día, cuando consideres que puedan alterar menos tu estado emocional (por ejemplo: en la mañana vs. antes de dormir)

Recomendaciones generales

3.- Controla tus fantasías, en momentos de crisis es esperado que nuestros temores y preocupaciones se incrementen y estemos predispuestos a pensar lo peor lo cual alimenta nuestra angustia.

-Cuando tengas un pensamiento catastrófico o fatalista
RESPIRA.

- Date cuenta que el pensamiento está en tu imaginación,
regresa al AQUÍ Y AHORA

- Contacta a un profesional que te pueda dar información
confiable y verídica. - Recuerdate a tí mismo: DEBO y
PUEDO MANTENER LA CALMA

- Puedes usar también la escritura libre para desahogar los
pensamientos catastróficos. .

*EN UNA CRISIS LO QUE ESTÁ BAJO TU CONTROL ES
CÓMO DECIDES REACCIONAR Y CÓMO DECIDES
MANEJAR TUS EMOCIONES

Recomendaciones generales

4.- Mantén contacto con tus redes de apoyo.

- Ya sea para hablar de la angustia que te genera esta crisis o de tus preocupaciones relacionadas al peso y a tu cuerpo, es importante que no te AÍSLES, aprovechando el contacto que nos da la tecnología.

5.- Designa tiempo para la convivencia familiar y tiempo individual.

6. Ahora más que nunca, se muy consciente de identificar correctamente tus sensaciones de hambre vs. antojo, aburrimiento vs. ansiedad para buscar acciones que no interfieran con tu proceso.

Recomendaciones generales

7. Detecta los problemas reales que esta contingencia puede desencadenar o implicar para tu familia, ya sea desde el aspecto económico, de dinámica familiar, laboral, etc. Y COMIENZA A DISEÑAR UN PLAN DE CONTINGENCIA. No dudes consultar en línea a expertos en el tema de economía, comercio online, terapia familiar, etc. Una crisis requiere de todas las herramientas que nos puedan servir.

Recomendaciones nutricionales.

A dark blue, solid-colored shape that starts as a thin line at the bottom left and expands diagonally upwards to the right, filling the bottom half of the page.

Recomendaciones nutricionales

Es importante vivir la cuarentena por el brote de coronavirus de manera saludable. Es por esta razón que quiero brindar las mejores recomendaciones para todos los miembros de la familia.

1. **Diseña tu menú:** ¿qué vas a desayunar, comer y cenar? Esto evitará las compras de pánico gastos innecesarios y que todo se eche a perder en tu refrigerador.

2. **Haz tu super en línea justo después de haber comido y con lista en mano.** Si compras sin lista y peor aún si no has comido, es muy probable que incluyas compras poco sanas.

3. **Si tienes hijos, dosifica la cantidad de ingesta de azúcar** y no termines comiéndote sus dulces.

4. Estar en casa 24 horas del día hace que seamos más sedentarios. Es por esta razón que **es importante que dediques al menos 30 minutos al día a moverte.** (Busca rutinas de ejercicio en distintas plataformas o aplicaciones).

Recomendaciones nutricionales

5. **Diario comer verduras.** Idealmente debes comer **de 3 a 5** distintas para asegurar diversidad de vitaminas y minerales. Esto ayuda a que tu sistema inmune sea más fuerte, mejora tu digestión y eleva tus niveles de saciedad. Asimismo, evita que comas de más. (Los pimientos rojos, el perejil y el brócoli tienen mucha vitamina C.

6. **Procura despertar y dormir con los mismos horarios** todos los días. Esto ayuda a que tus hormonas de hambre, saciedad y estrés no se desestabilicen.

7. Estar en casa, durante la cuarentena, puede hacerte perder la noción del tiempo, cuida tus horarios de desayuno, comida y cena. Sepáralos 100% del home office. **(Comer mientras trabajas no es recomendable).**

Recomendaciones nutricionales

8. **Apoya a productores locales** para hacer tu super, encontrarás muchas opciones de canastas de alimentos básicos para tu semana. Y los fines, descansa un poco y pide comida de restaurantes pequeños cercanos a ti. Activa la economía local si está dentro de tu alcance.

9. **Cocina una vez a la semana o dos para que no te sientas atado a la cocina.** Así también, limpiaras la cocina pocas veces y te dará tiempo hacer de otras cosas.

10. Aunque sientas que durante la cuarentena es el peor momento para cuidar tu alimentación y hacer ejercicio, no olvides que los pretextos abundan y que **este puede ser un excelente momento para cuidarse si tu te lo propones.**

Aprovecha que estás en casa para organizarte y crear una rutina sana.

¿Dónde pido ayuda?

Si necesitas ayuda o deseas contactar a un profesional para asesorías escríbenos a contacto@balianz.mx

Nuestro compromiso es tu salud, con gusto te orientaremos.

Créditos

Directora Psicología Balianz

Mtra. María Salamanca Pérez Manauta maria@balianz.mx
Psicóloga y Psicoanalista, especialista en Psicoterapia.

Directora Nutrición Balianz

LN. Daniela García Quijano daniela@balianz.mx

Con la colaboración del equipo de atención psicológica Balianz:

Mtra. Ana Isabel Aguilera Labastida anaial@yahoo.com
Psicoterapeuta y counselor.

Lic. María Cordero Desentis mariacordero@gmail.com
Psicoterapeuta y Logoterapeuta.

balianz.mx

BALIANZ
Clínica Integral de Obesidad