

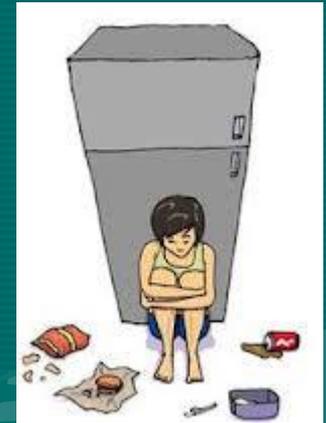


CONTROLAR LA ANSIEDAD EN UNA DIETA

María del Carmen Sánchez García; María José Cobos Carvajal

INTRODUCCIÓN: Actualmente la obesidad es uno de los problemas más importantes de salud pública. El sobrepeso y la obesidad son el resultado de la interacción de diversos factores, incluyendo genéticos, metabólicos, ambientales y conductuales. En la consulta de enfermería de atención primaria trabajamos sobre los factores conductuales. Uno de los problemas más frecuentes que nos encontramos es la ansiedad, el trastorno de ansiedad les provoca comer impulsivamente, creándoles un sentimiento de culpabilidad y a su vez, generándoles más ansiedad.

MATERIAL Y MÉTODO: Entregamos unas recomendaciones sobre cómo controlar la ansiedad en pacientes obesos que van a realizar una dieta para bajar de peso. Nuestra muestra son 20 mujeres con una edad comprendida entre los 45-60 años. Realizamos un seguimiento durante 2 meses.



RESULTADOS: El 100% de las mujeres comían cuando sufrían ansiedad al inicio de la dieta.

100% de las mujeres eligieron caminar durante una hora al día

50% realizaron actividades de relajación

80% tomaron 5 comidas al día

30% realizaron actividades deportivas dirigidas tres veces a la semana

100% cambiaron tomar alimentos “de picoteo” por infusiones

100% acudieron semanalmente a la consulta de enfermería para contarnos sus preocupaciones.

CONCLUSIONES: El 100% de las mujeres perdieron peso, entre 4-8kg, Consiguieron controlar la ansiedad por la comida realizando actividades físicas fuera de la vivienda. Se sintieron mejor consigo mismo y más animadas. Cambiando el estado de ánimo de las mujeres, hemos conseguido que les provoque menos ansiedad y puedan cumplir sus objetivos.