



Manteniendo la Pérdida de Peso a largo Plazo y Previendo Recaídas

A estas alturas, cada uno de ustedes ha perdido diferente peso y ha tenido diferentes experiencias. Cuanto peso pierde, que tan rápido lo pierde, y que tan exitoso es en mantenerse sin subir de peso depende en su balance de energía.

El balance de energía está basado en la energía que ingiere (comida) y la energía que quema.

- Si la cantidad de energía que consume (las calorías que ingiere de las comidas) es mayor que las calorías que quema, usted **volverá a subir de peso.**
- Si la cantidad de energía que ingiere (las calorías que ingiere de las comidas) es menos que las calorías que quema, usted **perderá peso.**
- Si la cantidad de energía que consume (las calorías que ingiere de las comidas) es la misma cantidad de la que quema, usted no subirá de peso como tampoco lo perderá. Esto sucede cuando **mantiene su peso.**

¿Cuáles son Algunas Formas en la que Puede Quemar Energía?

1. Mediante sus actividades diarias
2. Mediante sus ejercicios regulares
3. Índice Metabólico en Reposo (IMR)

Usted necesita cierta cantidad de energía para mantenerse con vida aun cuando no hace ninguna actividad física. La cantidad de energía para que usted se mantenga vivo se le conoce como **Índice Metabólico en Reposo (IMR).** Esta energía es usada para mantener palpitando su corazón, respirando, la actividad de su cerebro, y muchas otras funciones del cuerpo. IMR puede ser afectado por muchos factores como los son:

Edad	IMR reduce con la edad
Peso	IMR reduce con la pérdida de peso
Composición del Cuerpo	IMR es más con las personas con mayor masa muscular. Es por esta razón que el entrenamiento de fuerza agrega algo extra a su rutina de actividad física
Hormonas	Un incremento en la tiroides o en la hormona del crecimiento incrementa IMP
Estado Nutricional	Ayuno y pasadas de hambre reducen IMR; el comer de más incrementa IMR. Esta es una de las razones principales por las cuales no es bueno saltarse las comidas

IMR reduce cuando la ingestión es menos lo cual es lógico ya que menos energía es requerida para mantener el peso. Esto ayuda durante los periodos de hambre pero hace más difícil el perder peso cuando intencionalmente queremos hacerlo. Es por esto que la actividad física es muy importante ya que esta ayuda a incrementar IMR el cual ayuda a quemar más calorías.

¿Cuándo debe de preocuparse porque subió de peso?

Su peso puede variar de semana a semana. No se asuste. Pero si llegase a subir 5lbs (2.27 Kg), arriba de la menor cantidad de peso que llevo a pesar durante el estudio, es muy probable que sea tiempo de modificar algo.

Por ejemplo, digamos que inicia con un peso de 220 libras (99.79 Kg) y que llega a perder 30 libras (13.61 Kg) para alcanzar un peso de 190 libras (86.18 Kg). Es en este punto que las cosas se complican. Es aquí que se necesitan hacer algunos cambios. Piense en que está comiendo y su actividad física.

Actividad Física

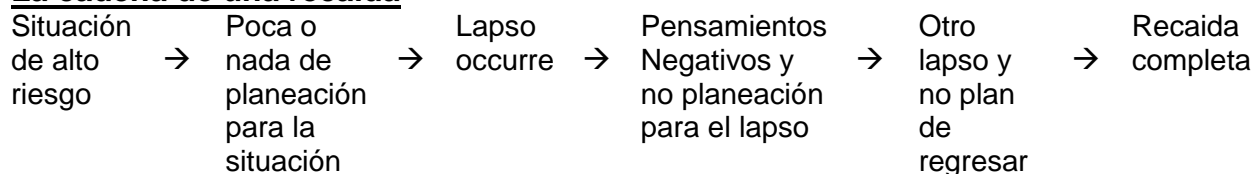
Considere incrementar su actividad física arriba de la meta de 175 minutos a la semana. Estudios de investigación han demostrado que las personas que logran mantenerse sin subir de peso a largo plazo son MUY activas. Si se siente cómodo con esto, añada a su actividad física unos 25 a 35 minutos al día. Esto le ayudara a mantenerse sin subir de peso.

El subir de peso usualmente ocurre en lapsos. Un lapso es temporal y son solo pequeños deslices en su esfuerzo para perder peso. Esto puede ser a causa de que este comiendo de más en un platillo en particular o por uno o dos días. O también puede ser a causa de que no se esté ejercitando durante la semana mientras está de vacaciones. Lapsos son parte del proceso. En algún punto, todos se han deslizado—pequeños deslices, errores o momentos breves en los que regresa a sus antiguos hábitos. En sí, un lapso por sí mismo no causara que suba el peso que ha perdido. Pero, si no se le hace frente a un lapso, este puede llegar a convertirse en una recaída.

Una recaída es la que hace que regrese a sus hábitos alimenticios y de actividad física con las que inicio, la cual está asociada con la subida de peso en exceso.

Una recaída usualmente sucede a causa de pequeños sucesos que con el tiempo se van acumulando hasta convertirse en una recaída. La mejor forma de prevenir una recaída es identificando un lapso temprano y tratar con ellos antes de que lleguen a convertirse en una recaída.

La cadena de una recaída



Previniendo la Recaída

1. Tenga **un plan a la mano para los pequeños lapsos** para que no crezcan y se lleguen a convertir en relapsos. En pocas palabras... **Que no lo agarre desprevenido (a)**
2. **Identifique zonas peligrosas o de alto riesgo** y tenga un plan detallado de cómo lidiar con esos riesgos.

Ambas situaciones, positivas y negativas, llevan a un lapso. Piense en las situaciones expuestas a su derecha. ¿Estas representan algún riesgo de un lapso?

¿Puede pensar en alguna otra situación que lo pueda llevar a un lapso?

Positivo

1. Está de vacaciones, sintiéndose relajado y disfrutando de su familia.
2. Está de viaje y está comiendo fuera en cada comida.
3. Sale a cenar con amigos y todos ordenan comidas altas en calorías.
4. Alguien le regala una caja de chocolates.

Negativo

1. Se siente abrumado por cosas que no puede controlar.
2. Se siente triste, deprimido, o que esta solo
3. Esta enojado o frustrado.
4. Está enfermo y no puede hacer sus actividades que usualmente hacia cuando no estaba enfermo.
5. Está muy ocupado en el trabajo o con las tareas de la casa.
6. Se siente cansado o exhausto.