

¿Por qué el peso? Perder unas pocas libras es posible... ahora mismo. ¿Por qué esperar?

Sunny Roller, Ann Arbor, Michigan

Incluso si uno utiliza una silla de ruedas a tiempo completo y tiene un metabolismo que es un poco más lento debido al envejecimiento, perder peso es posible. Casi había renunciado, pero luego hace 14 meses, mi doctor exigió ferozmente que pierda 10 libras. Si no lo hacía, amenazaba con infundirme algún medicamento espeluznante. ¡Qué aterrador!

En ese momento, ya que había dejado de caminar con aparatos ortopédicos y muletas dos años antes, yo estaba cerca de 50 libras de sobrepeso. Y sabía que el peso adicional no sólo era indeseable; También hizo mis habilidades para transferirme y moverme mucho más extenuantes y peligrosas. Mientras empujaba, retorcí y levantaba mi cuerpo todos los días, mis manos, brazos y hombros corrían un riesgo inminente de lesión y empeoramiento del síndrome del túnel carpiano.

Mirando hacia atrás, empecé a luchar con problemas de sobrepeso a la edad de 11 años. Cuando crecí en la feminidad con una discapacidad física obvia y el impulso de una sobreviviente de Poliomiélitis para tener éxito, la pérdida de peso por lo general estaba en mi mente. Me plagaba como una serpiente susurrante, recordándome que era demasiado gorda, lo que magnificaba mi vergüenza.

Sinceramente quería perder las libras, pero nunca pude averiguar cómo hacerlo. O tal vez no estaba lo suficientemente asustada para hacerlo. Mis pensamientos se extendían a lo largo de una escala de "¿por qué este peso?" A "oh, ¿por qué no esperar?" A lo largo de mi ocupada vida adulta, comía cuando las otras chicas estaban afuera bailando o coqueteando. Comía en eventos sociales con amigos. Era más fácil reunirse para cenar que ir a patinar juntos. También comía mal; Tomando comida rápida cuando estaba súper-logrando cumplir con mi más reciente plazo de trabajo profesional.

Pero ahora, en mis años de jubilación, "por qué no esperar" se había convertido abruptamente en "¡no esperes; demasiado peso!" Durante 58 largos años, no había estado

cuidando mi cuerpo correctamente. No sabía cómo hacerlo. Mis débiles intentos siempre habían fracasado.

De alguna manera, sin embargo, en realidad me había colgado a la esperanza. Un brillo enérgico dentro de mí sabía que, "Todas las cosas son posibles". Yo creía que para mí tenía que haber una clave para el éxito. Otras personas pierden peso, ¿por qué no podría yo? No nací con sobrepeso ni tenía sobrepeso cuando era una niña con una discapacidad por la Poliomielitis. Quería volver a lo que realmente soy - inocente y desahogada - libre de obesidad y esa serpiente incesante murmurando en mi oído.

Por lo tanto, con el optimismo en la mano, con la irónicamente "bendita amenaza" de algún nuevo medicamento extraño impulsándome hacia adelante, empecé a buscar arduamente. Mi profunda resolución interior surgió. Busqué una estrategia lógica y un poco de magia para guiarme en un nuevo camino hacia la pérdida de peso. Uno que era factible y eficaz. Maravillosamente, encontré ambos - la estrategia y el toque de magia-.

El primer paso fue prestar atención al proceso de cuidar de mí misma. Realmente cuidando bien de mí. ¡Qué meta tan adorable! Los sobrevivientes de la Poliomielitis sí saben cómo fijarse una meta y lograrla y ahora yo era firme. Enfócate, enfócate, enfócate. A continuación, vuelve a enfocarte cuando el enfoque disminuya. El siguiente paso fue elegir una estrategia que incluyera un conjunto completo de tácticas. Tenía que ir desde todos los ángulos: ejercicio, alimentación saludable y apoyo cognitivo / emocional.

La oportunidad de ejercicio ya existía. Sólo tuve que ajustar un poco. Yo había encontrado un programa de gimnasio en nuestro centro de rehabilitación local que me ayudaría. Después de un tiempo de terapia física por una lesión en el brazo un año antes, asistí a lo que se llamaba una " gimnasio clínica post-rehabilitación". Por una cuota mensual, los ex pacientes podrían ejercitarse en el gimnasio con la asistencia y apoyo de entusiastas técnicos de rehabilitación. Podía ir todos los días de la semana y trabajar en la máquina **NuStep** o ponerme de pie y caminar en las barras paralelas. También me ayudarían a pesarme para llevar control de la pérdida de peso.

Aquí es donde la magia de la bondad apareció por primera vez. Cuando descubrieron que yo estaba trabajando para perder peso, levantaron su regla establecida de membresía a corto plazo. Estuvieron de acuerdo en dejarme trabajar por tantos meses como quisiera; Sabiendo que mi objetivo se había trasladado de la rehabilitación a la pérdida de peso. Así que, sigo trabajando en el gimnasio.

(Para obtener más detalles sobre el entrenamiento de intervalo de alta intensidad razonable que mi especialista en Post-Polio, Dr. Frederick M. Maynard, recomienda, consulte www.sunnyrollerblog.com y busque el puesto de 15 de mayo de 2015 titulado "Recetas para la regeneración. ")

La segunda parte de mi estrategia era comer bien. Este fue un gran desafío porque mi cocina no es muy accesible y no me gusta cocinar. Pero sabía que necesitaba empezar a comer sano. Comer "limpio" es lo último en moda de la gente joven para referirse a "incluir alimentos enteros como verduras, frutas y granos enteros, además de proteínas y grasas saludables; Y excluir el azúcar refinado y los alimentos procesados".

Había estado en Controladores de peso varias veces a lo largo de mi vida y sabía que tenían el programa de comidas más aclamado. Así que por \$ 20.00 por mes, me inscribí esta vez para Controladores de peso en línea. ¡Era conveniente y me pareció una enorme selección de recetas que estaban "limpias"!

El que no me gustara cocinar era un problema. Un día una amiga me estaba escuchando tratando de resolver el reto de no cocinar, cuando me sugirió que le preguntara a mi ama de llaves actual, cuyo contrato era sólo para la limpieza, preparar tres comidas de Controladores de peso para mí cada semana.

Aquí es donde la magia de la bondad apareció una vez más. Mi ama de llaves acordó extender sus habilidades. Ella realmente quería ayudar y alentarme en mi esfuerzo de pérdida de peso. La magia de su generosidad y amabilidad hizo que esta parte de la estrategia funcionara. Y mi mundo de "comer sano" con alegría se convirtió en una realidad. Elijo las recetas, compro la comida y ella los cocina en mi cocina inaccesible.

Yo había encontrado una manera de hacer ejercicio y comer alimentos saludables, pero sabía que necesitaba una tercera táctica - el apoyo psicológico para seguir adelante y aprender sobre mi problema de peso en mayor profundidad-. Le pedí a mi médico que me remitiera a un programa de la Universidad de Michigan llamado "El hambre dentro". Ella dijo: "Oh, no necesitas eso, pero si quieres, lo haré".

Con resolución y referencia en la mano, me uní al grupo de 12 semanas de apoyo / consejería. Se trata de una técnica terapéutica llamada reestructuración cognitiva, que se refiere a cualquier método que ayude a las personas a pensar de manera diferente sobre una situación, un acontecimiento, un pensamiento o una creencia. La reestructuración

cognitiva cambia a una persona del pensamiento destructivo irracional al pensamiento positivo y saludable sobre cualquier idea dada.

Para los miembros de la clase, todo se trataba de cómo vemos la comida y el significado de los alimentos en nuestras vidas. ¿Cuándo estamos REALMENTE hambrientos, versus cuándo simplemente QUEREMOS COMIDA? Aprendimos que con la práctica, podríamos cambiar nuestros pensamientos acerca de los alimentos.

Descubrí que a menudo como automáticamente cuando estoy aburrida o solitaria. Ese tipo de comer emocional por sí solo puede conducir a la obesidad no deseada. ¿Sabía usted que algunas personas quieren comer mucho pan porque las acerca a una persona importante en sus vidas pasadas -como una madre o abuela-, cuyo pan casero era irresistible y simbolizaba el amor y el afecto? ¿O que algunas personas anhelan un montón de productos azucarados porque no ha habido suficiente dulzura en sus vidas; Sino quizás abuso o dureza de los que les rodean?

Así que he aprendido que puedo cambiar mi pensamiento distorsionado y practicar maneras más constructivas de aliviar el aburrimiento o la soledad mientras desarrollo excitantes nuevos interesantes y construyo amistades más profundas y más activas.

La magia de la bondad también surgió de la clase en una manera poderosamente diferente, mientras continuaba mi viaje de pérdida de peso. "El hambre interior" enseña que debemos practicar ser amables con nosotros mismos. Si queremos ser físicamente más sanos, es nuestro trabajo reemplazar cualquier autocrítica por auto compasión. Al mismo tiempo que perdonamos nuestros errores y nutrimos la alegría interior y la bondad que brillaban en nuestros rostros cuando niños, nuestros pensamientos sobre otras personas se vuelven más amables y más compasivos, también.

Esta clase sólo se lleva a cabo en la Universidad de Michigan, pero Marilyn Migliore, creadora del taller y líder durante 20 años, relata que hay un sitio web (www.autochair.com) asociado con dicho taller. Este sitio describe el programa detalladamente y proporciona una oportunidad para comprar el libro. Ella informa que muchas personas en todo el país han formado grupos mensuales de lectura / discusión con pérdida de peso en mente. Ellos estudian el libro, capítulo por capítulo y aplican sus premisas.

Antes de la advertencia de mi médico, casi había renunciado. Luego cambié de opinión. Con feroz enfoque y nueva esperanza, trabajé para adaptar esa estrategia de tres partes a mi situación única. La amabilidad demostrada por los que me rodean ha añadido el poder mágico que completa la ecuación. Mientras otros continúan enseñándome a ser más amable y más cariñosa conmigo misma, creo que el tejido adiposo continuará desapareciendo. Es curioso cómo funciona eso.

Desde la advertencia de mi médico en mayo de 2015, he perdido 15,5 libras. No es dramático. No es perfecto. Pero moviéndome en la dirección correcta - alrededor de una libra al mes-. Me freno durante los meses fríos de invierno, pero sigo perdiendo un poco. Ahora estoy enfocada en perder diez libras más para el Día de Acción de Gracias.

La pérdida de peso es una meta factible, incluso si se es un sobreviviente de la Poliomielitis en la vejez que utiliza una silla de ruedas a tiempo completo. ¿Por qué el peso? ¿Quién lo necesita? ¿Por qué esperar? De esta experiencia, puedo decir sinceramente - perder unos cuantos kilos es posible... ahora mismo-. ■

© *Post-Polio Health* (ISSN 1066-5331), Vol. 32, No. 3, Verano de 2016.