“ADOLESCENTES EN MOVIMIENTO”

Programa para el tratamiento de la obesidad.

La depresión, baja autoestima y el funcionamiento social deteriorado deberían ser considerados para tratamiento de la obesidad de l@s adolescentes. Hill AJ. 2005

Los tratamientos para la obesidad de adolescentes deberían incluir además de los cambios alimentarios y de estilos de vida, **estrategias para:**

Mejorar la autoestima, desarrollar la auto-eficacia, mejorar la comunicación con ellos mismos y con los demás, **de modo que puedan** convertirse en agentes de cambio en la búsqueda de su propio bienestar. Amén de que **debe dirigirse tanto al paciente como a su familia.**

Gatineau M, Dent M 2010; Ells L, Cavill N 2009; Markowitz S, Friedman MA, Arent SM, 2008; Hill AJ. 2005)

¡Adolescentes en Movimiento!

Intenta mejorar la emocionalidad.
Promueve una alimentación normocalórica y equilibrada así como estilos de vida saludables en combinación con los principios de la terapia cognitivo-conductual y psicodinámica rechazando la prescripción de una dieta estricta.

Metodología del programa

- Utiliza técnicas cognitivo-conductuales y psicodinámicas.

- Trabaja con temas relacionados con su salud como: Alimentación, publicidad engañosa, autocontrol, imagen corporal, comunicación, resolución de conflictos, asertividad, derechos personales, autoestima, relajación y actividad e inactividad física (horas de televisión y juegos de ordenador).

- Posibilita un espacio en el que los adolescentes y sus familias, puedan analizar y expresar sus emociones en relación con el tema del sobrepeso, la obesidad y sus consecuencias.

Objetivo principal:

Ofrecer un programa de tratamiento holístico para la obesidad en el adolescente que implique cambios nutricionales, emocionales y estilos de vida de él y de su entorno familiar.

Objetivos dirigidos a los pacientes:

1) Ofrecer conceptos básicos de nutrición y alimentación.

2) Promover la actividad física.

3) Impulsar conductas asertivas.

4) Aumentar o mantener la autoestima.

5) Prevenir complicaciones médicas relacionadas con la obesidad.

6) Normalizar el índice de masa corporal.

Objetivos dirigidos a padres y/u otro familiar

1) Concienciar sobre la problemática del adolescente.

2) Concienciar a la familia, principalmente a los involucrados en la alimentación del paciente (padres, abuelos u otros), de la necesidad de su participación activa en el tratamiento para el éxito de éste.

3) Promover a nivel familiar una alimentación normocalórica y equilibrada, actividad física, estilos vida saludables y una adecuada emocionalidad mediante la mejora de la autoestima, la expresión de los sentimientos y la comunicación intrafamiliar.

4) Enseñar a los familiares la manera de acompañar al adolescente en su tratamiento y a la resolución de problemas, a través de pautas conductuales.

Pacientes y métodos

- Adolescentes con sobrepeso u obesidad exógena de 12 a 18 años de edad y sus padres.
- Formato grupal.
- Formación teórica y práctica (familia y paciente).
- Carácter participativo e interactivo.
- 11 Semanas de duración, en sesiones de una hora y media semanal.

Material educativo para el adolescente

LIBRO TEÓRICO Y PRÁCTICO. 10 capítulos

Información referente a la problemática de la obesidad, sus repercusiones y resolución del problema.

Tareas en las que se trabajarán los diferentes aspectos para conseguir los objetivos planteados.

Espacio adolescente

Confianza y responsabilidad en los adole

¿Cuánta libertad deseas? ¿Cuántas responsabil

Imagínate un adolescente que no levanta su plato cuar
padres le den la libertad para hacer una fiesta en casa c
mientras ellos están de viaje.

Se podría hacer una larga lista de comportamie

mientras Nube ponía una cara de máxima sorpresa.
a todo bien, no me ha delatado. Me ha saludado
nera vez que me vería.
que no te ha reconocido -dijo Nube-, *creo que*
l nombre tres años y no es que sea un
te por aquí.
lijo Secuoya- *parece que siempre*
culpa Nube -dijo sonriendo por su
e no desaprovechaba ocasión de
que sea tan despistado cuando
gual sería mejor irnos. Si nos
ar que eras tú el nuevo que se
a mañana y que luego nos larga-

ofe de gimnasia parece un buen
con nadie. Va a su bola –observó

mo va a reaccionar -añadió muy serio

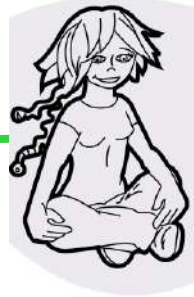
Oriol- *se me acaba de ocurrir una idea* -y sin

Quinto
Objetivo
semanal

alizas las 5
ectamente,
a televisión
al día y de
as muchas
eresantes.

He visto la TV una hora o menos al día

Lunes SI NO



Conversando con Ámbar

La buena selección de los alimentos que consumes transforma nues
en un cuerpo sano, lleno de vida y energía. Cuidar tu cuerpo te permite m
ma atenta y concentrada, de esta forma imposible perderte nada bueno.

Pensar es un acto físico, como caminar, por eso es muy importante
que tienes de "ver" la vida, de pensar. Es una decisión sólo tuya, **tú elige**
dónde quieres dirigir tu pensamiento, tu atención. Siempre tendi
tunidad de poner orden en tu vida, buen rollo y éxito.

Nuestra forma de pensar marcará la diferencia entre ser
ces. Por ejemplo, está en ti decidir si un día de mucho frío te deprimes y

Mis comidas

Escribe abajo lo que has comido en esta sem
grupo pertenece (lácteo, cereales, fruta, ve

Alimento y bebidas (no se te olvide anotar la cantidad)
Lunes
Martes

etiquetas nutricionales

calorías.
queta nutricional.
sán de chocolate de medida normal suele pesar 100
ción nutricional para el cruasán de medida estándar

rmación tricional	Valores por 100g de producto	Unidad de consumo (35g)
Valor ergético		
oules (Kj)	2230 Kj	780.5 Kj

Haciéndome consciente

Escribe las respuestas a estas pregu
tas en una situación de esta semana
que te hayan ofrecido comida:

¿Quién te ofreció comida?

abuela · abuelo · padre · madre · amig@ · he

¿Qué alimento te ofreció?

Ahora te toca a ti

Busca las calorías y los gramos de grasa de los siguientes alimentos y otros tres alimentos que tú escojas.
Es posible que algunos ya los tengas en casa. No has de comprar ningún alimento en el supermercado, sólo tienes que apuntar la información que necesitas.

Nota muy importan
etiquetas las **calorías**
valor energético y e
en Kcal, y a las grasa
las llaman **lípidos**.

	Alimentos	Calorías (Kcal) Por 100gr. de alimento	Gramos de grasa Por 100gr. de alimento	Calo por u
1	Leche desnatada			
2	Leche entera			
3	Natillas			
4	Yogur entero de frutas			

Material educativo para el familiar

LIBRO TEÓRICO Y PRÁCTICO. 10 capítulos

Información referente a la problemática de la obesidad, sus repercusiones y resolución del problema.

Tareas en las que se trabajarán los diferentes aspectos para conseguir los objetivos planteados.

"Un día, cuando tenía 9 años, nos reunimos algunas primas en casa de la tía Meli. Estábamos en el salón de la casa, jugando y riendo ocho niñas de entre 5 y 10 años. En un momento dado entró al salón otra prima, adolescente. Nos miró alegremente y dijo: 'Qué bonitas sois todas'. Todas sonreímos orgullosas. En ese momento Maribel, una de las primas más pequeñas del grupo dirigiéndose a mí dijo: 'Todas menos tú'. El pecho se me encogió de tristeza, bajé la mirada y me resigné a ser 'fea', apreté los labios y me entraron ganas de llorar.

Con el tiempo me he dado cuenta que situaciones como ésta de mi infancia hicieron que me repitiera internamente hasta la actualidad 'soy fea', 'soy tonta', 'no valgo para nada', y aprendí erróneamente a que mi felicidad dependiera de lo que los demás pensaran de mí.

El difícil arte de educar a un adolesc

Consumo de **drogas**

El consumo de drogas en los hij@s es una de las **mayores preocupaciones** que tienen los padres. En un estudio realizado por el Dr. Sancho Acero de la Universidad Complutense de Madrid con 1570

haciendo de ellas. Empieza a soltar las atad
quedándote a la distancia por si hace falta
Ellos son los que se van formando su propi
terio, estando tú al pendiente para evitar ri

Haciéndome consciente:
Mis desayunos

Escribe abajo lo que has desayunado esta semana.

Alimentos y bebidas (no se te olvide anotar la cantidad)
Lunes
Martes

Conversando con Ámbar

Soy lo que me digo que soy.

Lo que más nos debilita es sentirnos ofendidos por lo que hac
hacernos los demás. **La importancia exagerada hacia nosotro**
hace que pasemos la mayor parte de nuestra vida ofendid
por alguien... Por lo que me han hecho, por lo que me han dicho,
han ofendido, por cómo me han mirado, por lo que me, me, me..., y

Aprendiendo a hacer comentarios positivos y a aceptarlos

Es igual de importante saber aceptar un piropo o una palabra bonita que saber hacer comentarios positivos sobre los demás. Hacer o recibir comentarios positivos hacen que uno mismo y la otra persona pueda sentirse querida, necesaria, valiosa, apreciada.

Algunos ejemplos de comentarios positivos y asertivos son:

- Me gusta tu camisa.
- Has elegido muy bien la peli que hemos visto
- Que bien te queda ese corte de pelo
- Que guap@ de ves
- Qué comida más buena has hecho.
- Me lo paso muy bien contigo.
- Me ha gustado mucho ir a pasear contigo.

¿Cómo soy?

Echa un vistazo a tus cualidades, señálalas en esta lista:

Yo soy una persona:

- Simpática
- Muy expresiva
- Reservada
- Con buena memoria
- Que confía en sus amigos
- Que ayuda a los demás
- Que disfruta de la naturaleza
- Sensible
- Observadora
- Feliz
- Lista
- Cuidadosa
- Divertida
- Graciosa
- Sincera
- Juguetona

Otras cualidades que yo tengo:

.....

.....

.....

RESULTADOS

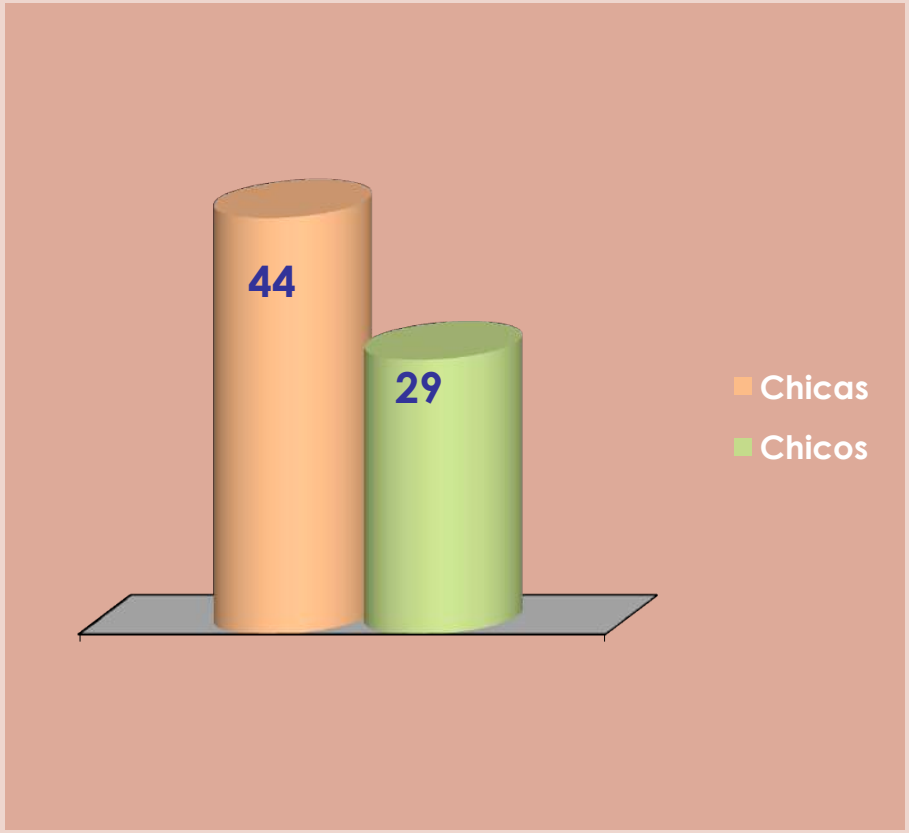
Objetivo general

Valorar el estado nutricional y rasgos psicológicos antes y después del programa para el tratamiento integral de la obesidad:

"Adolescentes en movimiento".

SUJETOS Y MÉTODOS

MUESTRA



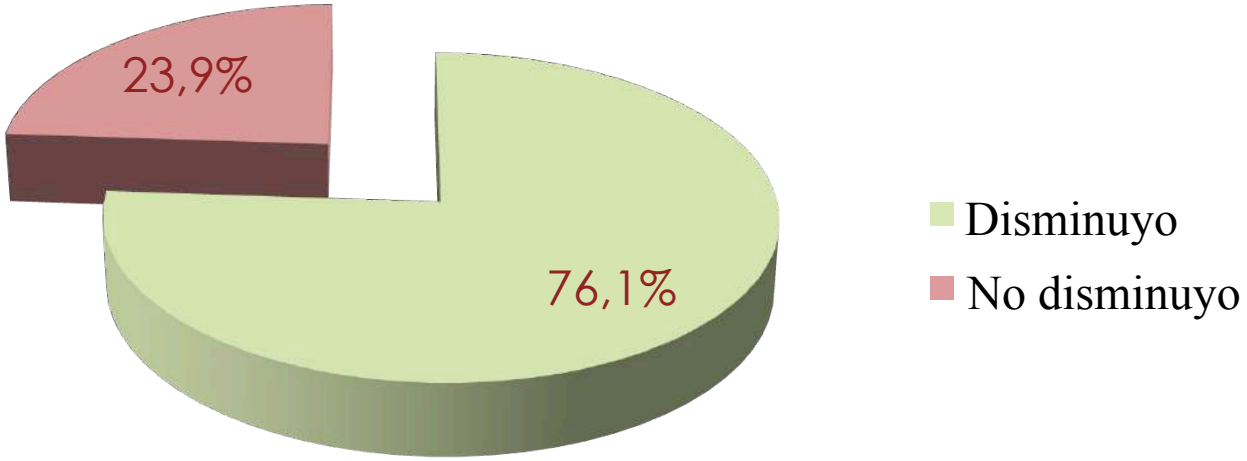
N=71

Rango de edad:

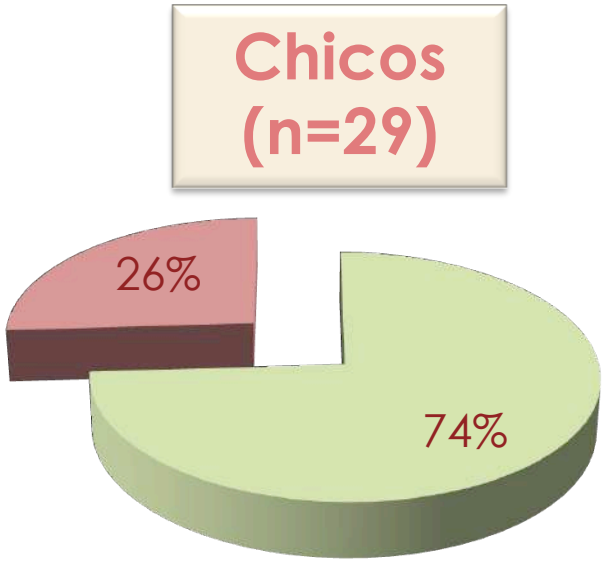
12,08 a 21,34

El 76,1%(54) de la población disminuyó el IMC

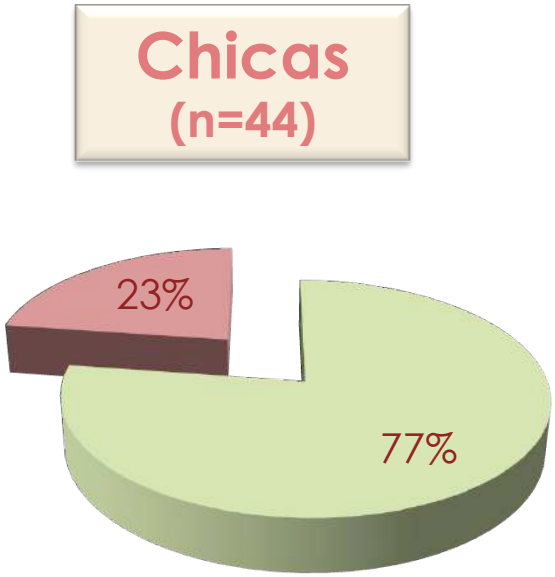
N=71



Población que disminuyó el IMC



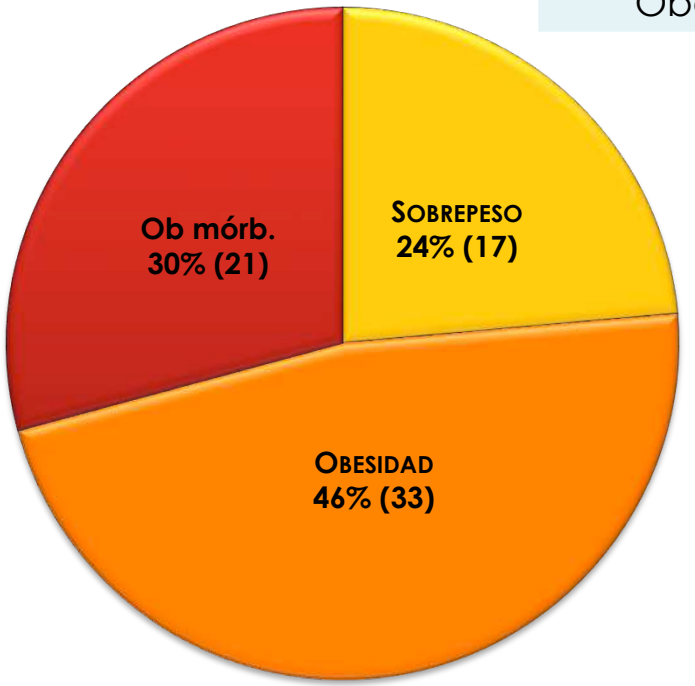
Disminuyo
No disminuyo



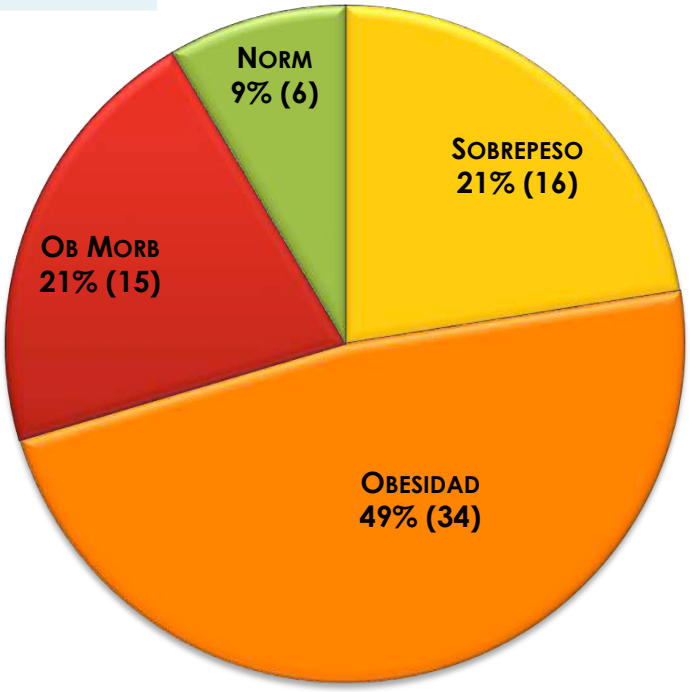
Estado nutricional según DE del índice de masa corporal. ANTES Y DESPUÉS DEL PROGRAMA. Ambos sexos (n=71)

Normalidad <1 DE
Sobrepeso >1 DE
Obesidad > 2 DE
Obesidad Mórbida >4

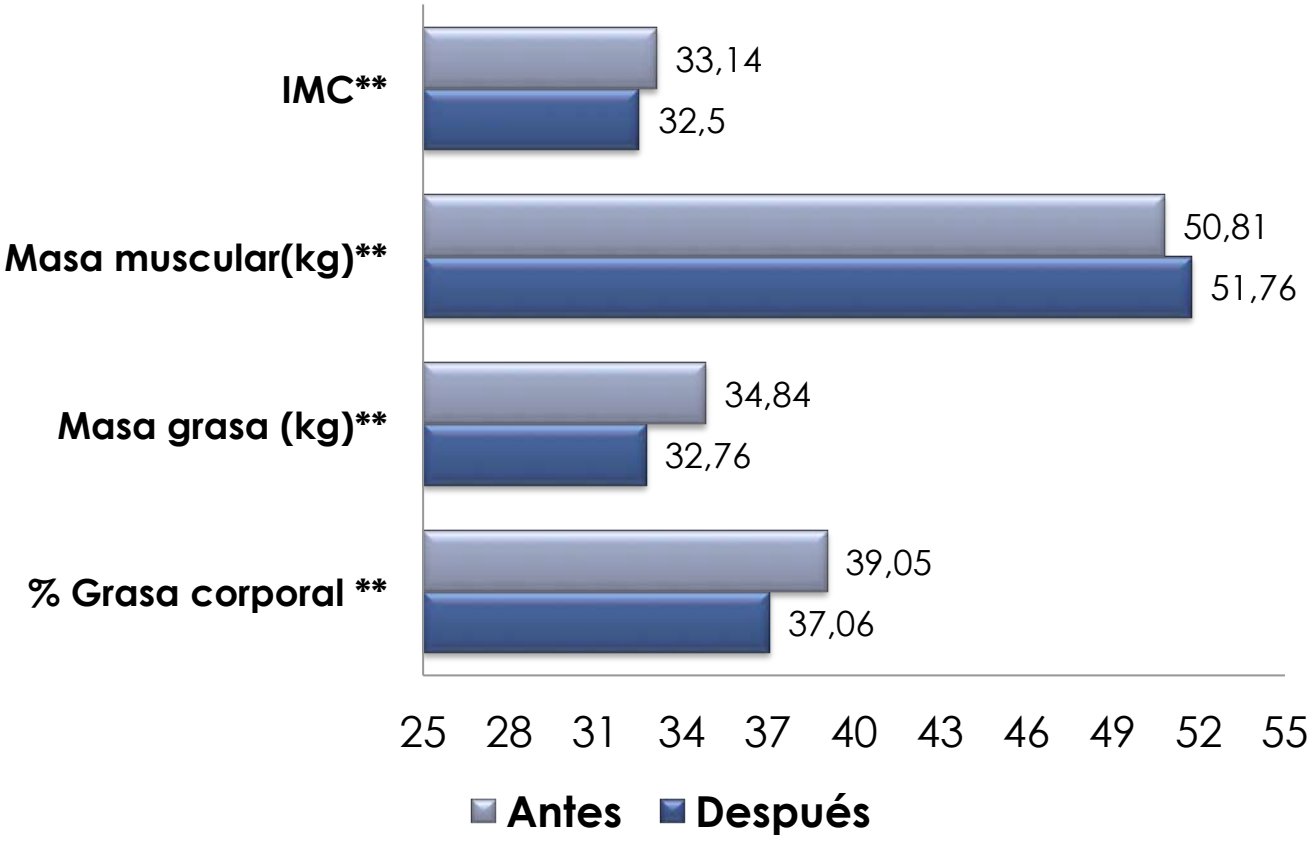
Antes



Después

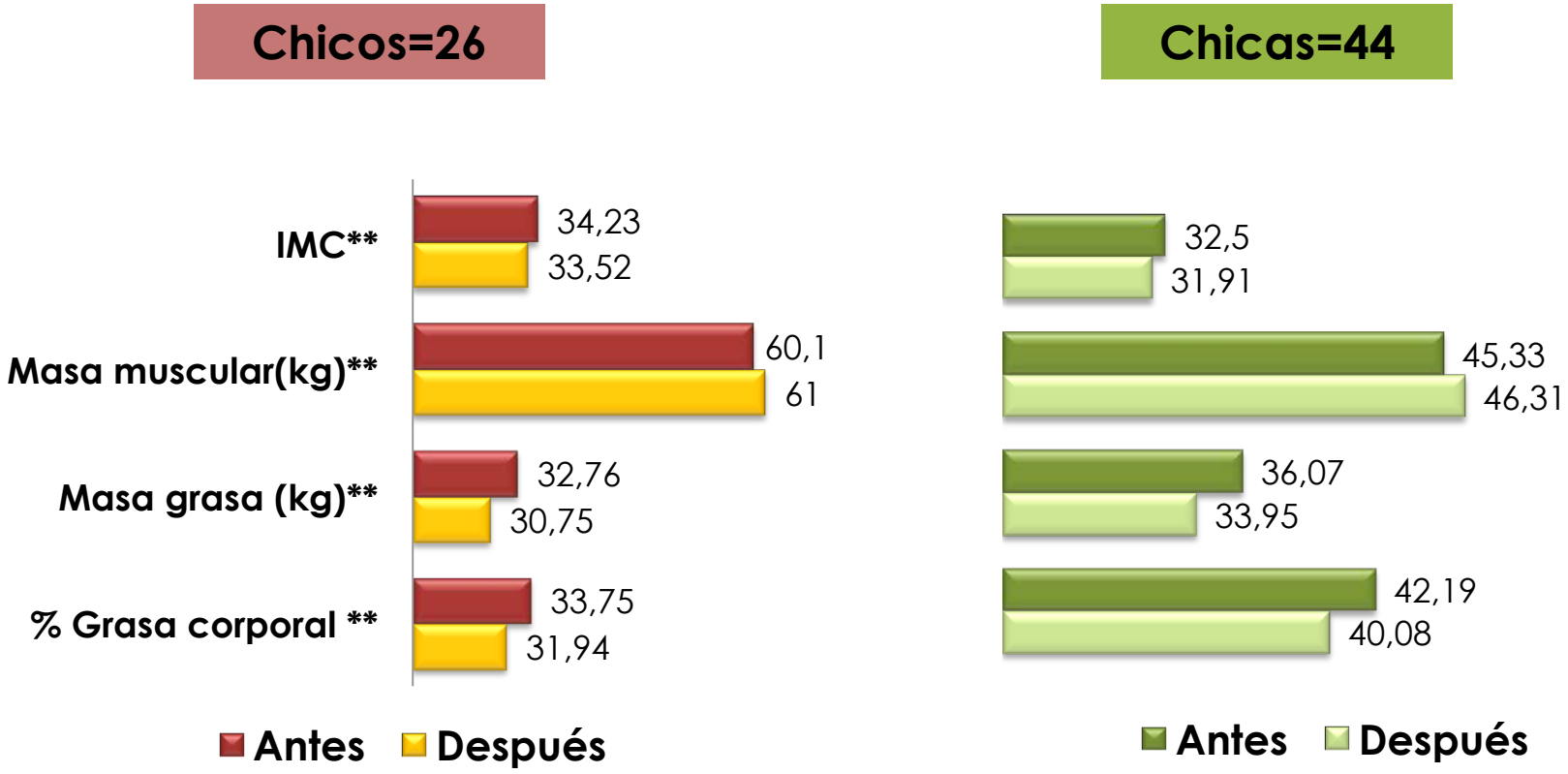


Composición corporal. Antes y después del programa (n=71).



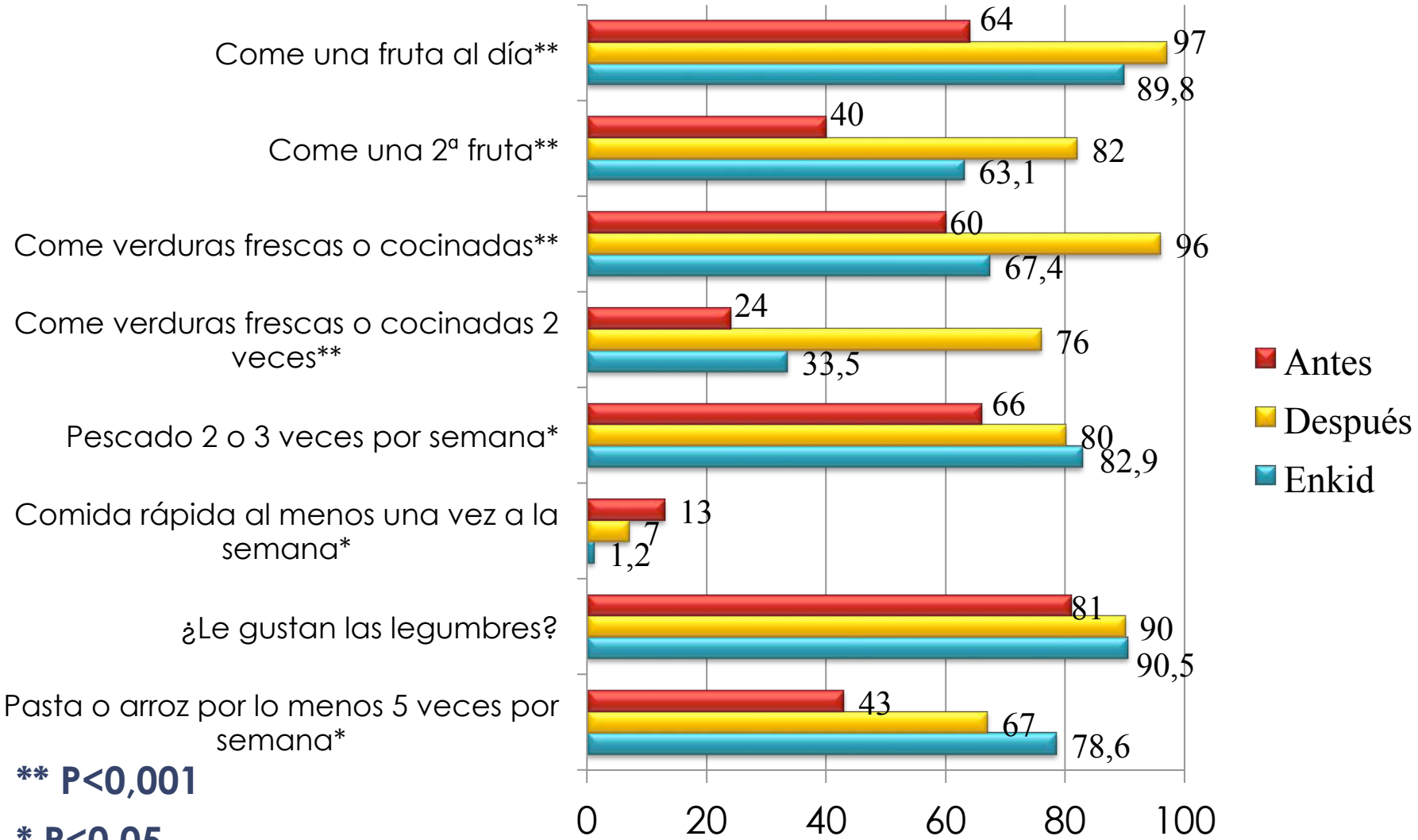
** P=0,000

Composición corporal. Antes y después del programa por sexos.



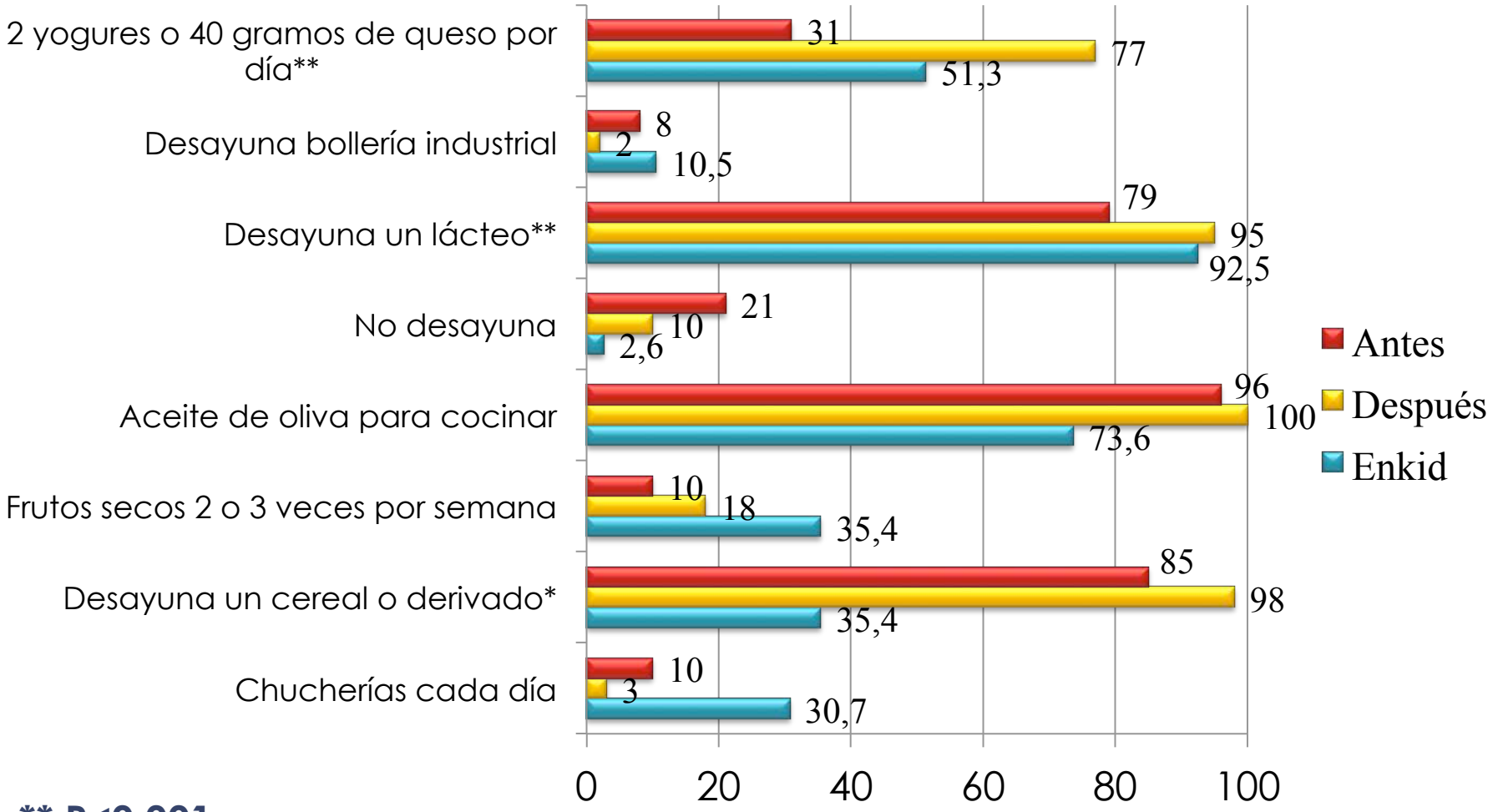
** P<0,05

Dieta mediterránea (en porcentajes) de los adolescentes (n=71)



**** P<0,001**

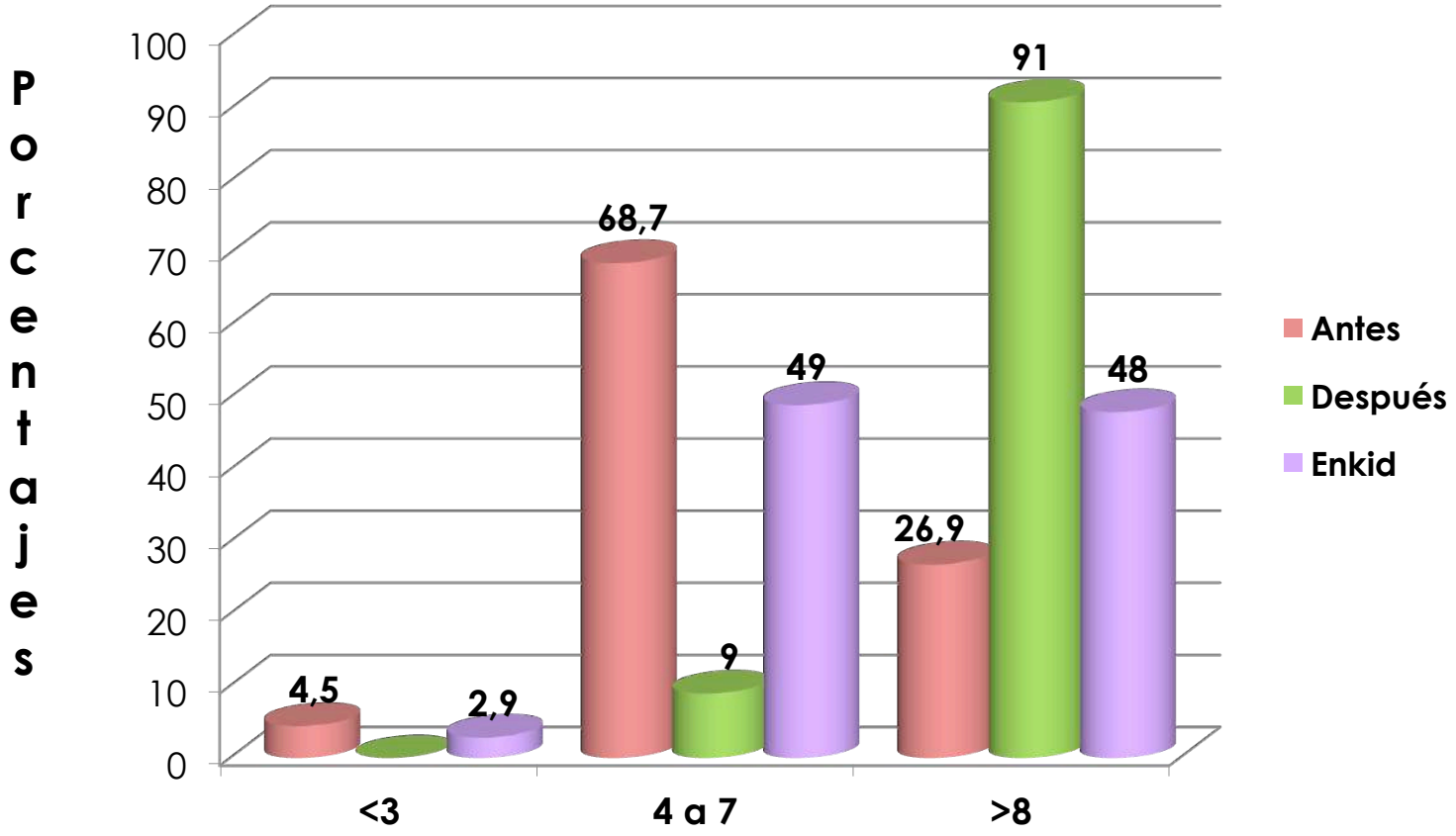
*** P<0,05**


2 yogures o 40 gramos de queso por día**
Desayuna bollería industrial
Desayuna un lácteo**
No desayuna
Aceite de oliva para cocinar
Frutos secos 2 o 3 veces por semana
Desayuna un cereal o derivado*
Chucherías cada día
31
77
51,3
8
2
10,5
79
95
92,5
21
10
2,6
96
100
73,6
10
18
35,4
85
98
35,4
10
3
30,7
0
20
40
60
80
100
Antes
Después
Enkid

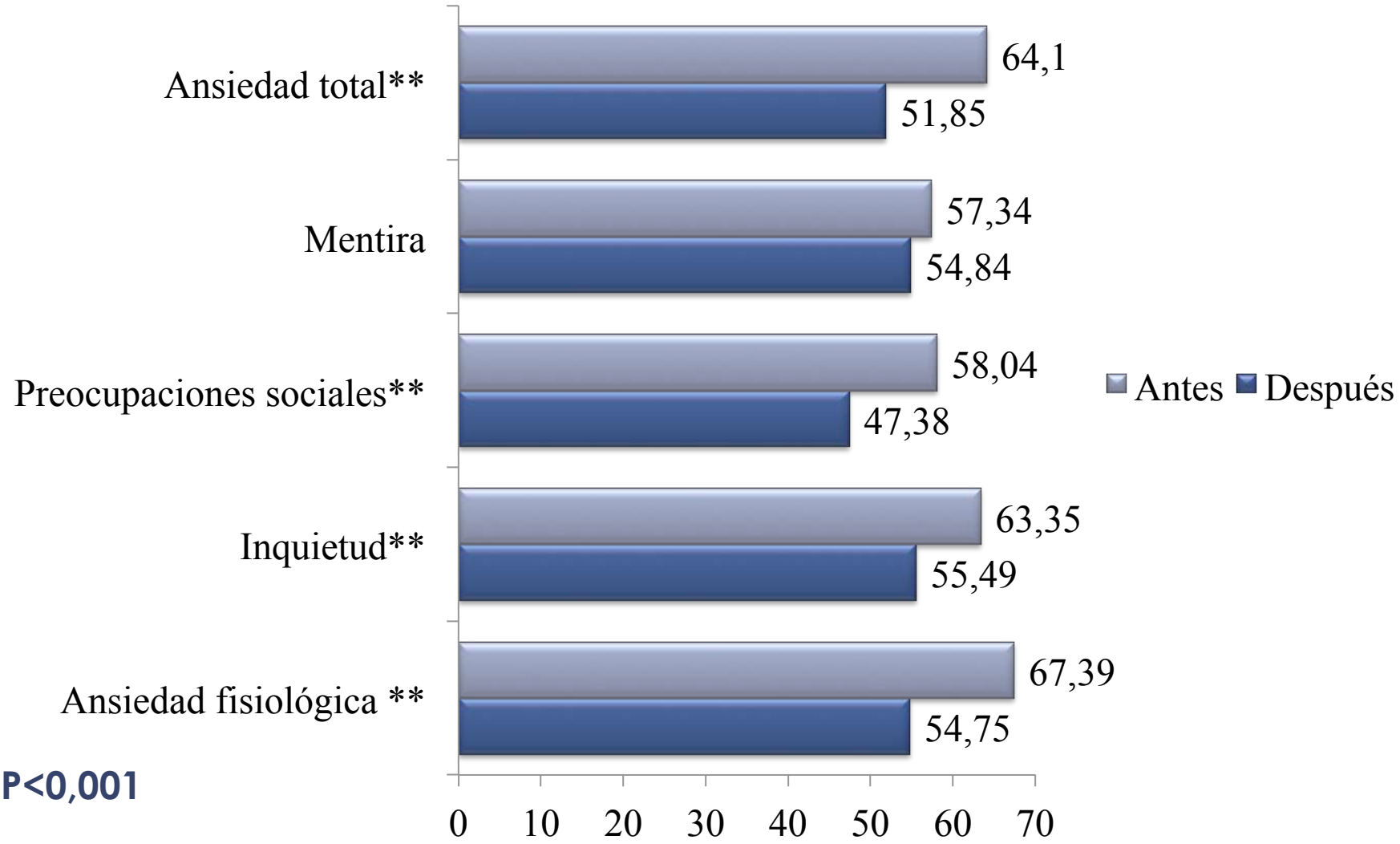
**** P<0,001**

DIETA MEDITERRÁNEA. ÍNDICE KIDMED. Comparación con el estudio Enkid

=<3: Dieta de muy baja calidad
4-7: Necesidad de mejorar el patrón alimentario
=>8: Dieta mediterránea óptima

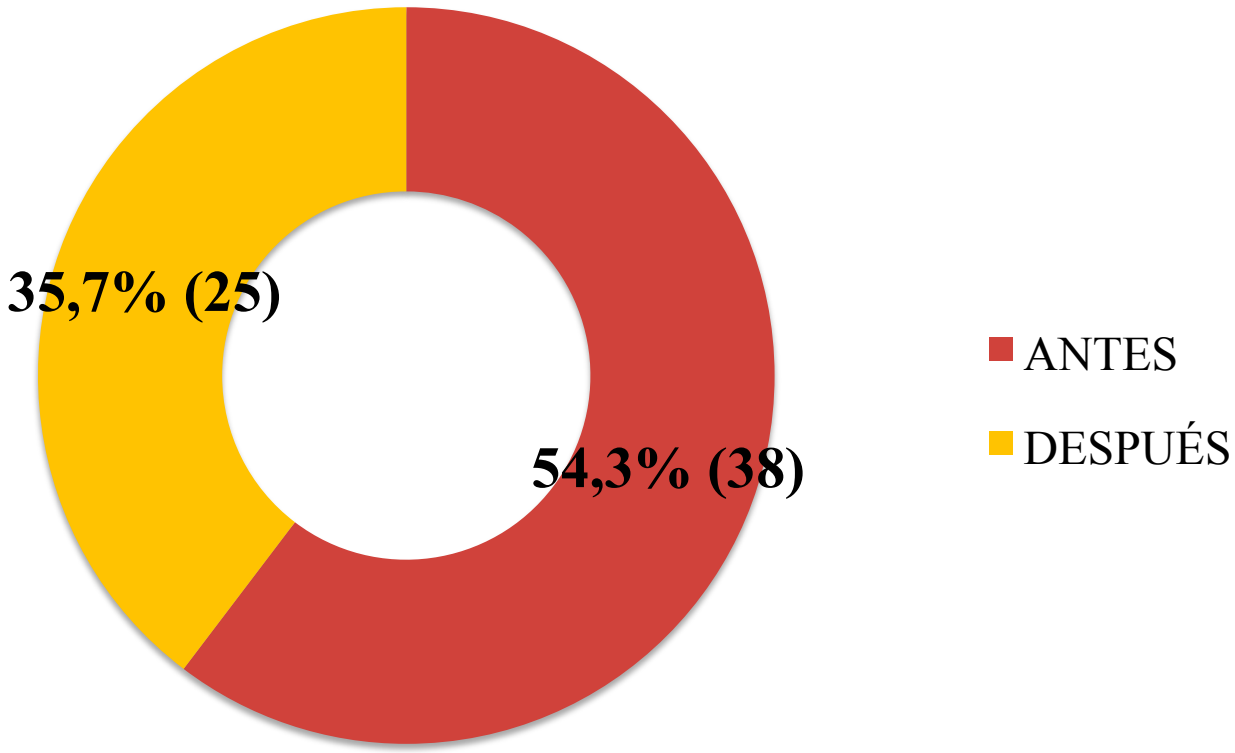


Rasgos de Ansiedad antes y después del programa (n=71). Test CMAS-R

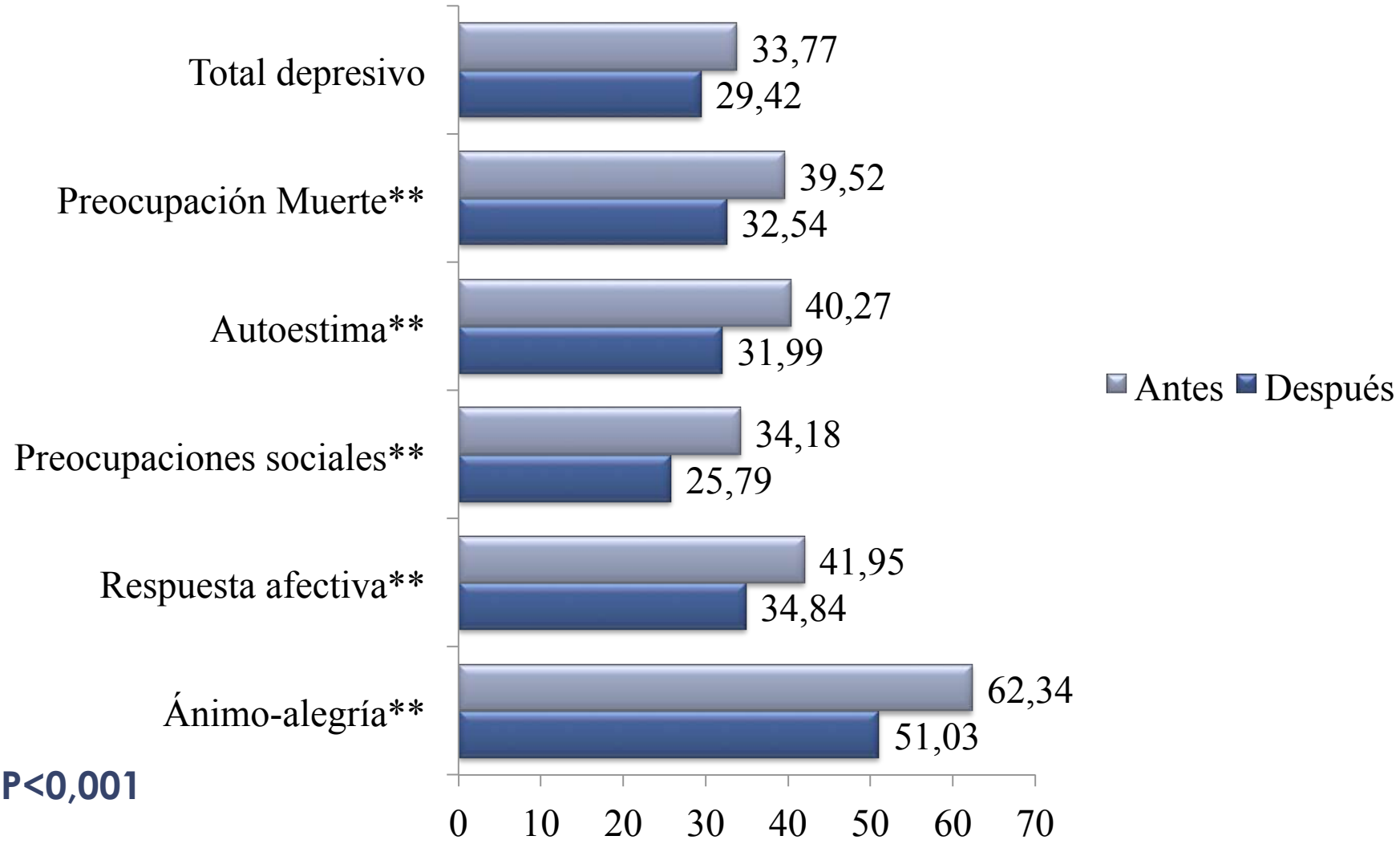


** P<0,001

POBLACIÓN RIESGO A PADECER UN TRASTORNO DE ANSIEDAD (N=71)



Rasgos de DEPRESIÓN antes y después del programa (n=71). Test CDS



** P<0,001