

Intervención interdisciplinaria en la salud

Cuando comer no es la solución

Psic. Cliserio Rojas Santes

La gran mayoría de los problemas de salud se solucionan más eficazmente cuando hay una intervención interdisciplinaria, puesto que ver el problema desde varios puntos de vista, hace que se logre una mejor comprensión de todos los componentes y de este modo se puede dar una mejor respuesta.

El caso

En esta ocasión veremos un caso de sobrepeso, y la manera en el equipo de salud afrontó la problemática.

Lucía es una mujer casada desde hace nueve años con Arturo, hombre de 39 años, empleado en una empresa transnacional a nivel de mando medio; tienen tres hijos: Carmen de 6 años, Octavio de 4 y Juan Arturo de 2. Lucía tiene un problema de sobrepeso: mide 1.68 de estatura y su peso es de 92 kilogramos. Tiene la intención de bajar de peso, para lo cual ha seguido infinidad de dietas, ingerido pastillas, intentado todo lo que le han recomendado, pero sólo ha conseguido bajar unos cuantos kilos, y al poco tiempo los recupera. Lucía asiste a consulta, decidida a retomar su dieta; la nutrióloga le hace la valoración, la pesa y la mide, pero en esta ocasión le recomienda que asista a una consulta psicológica para apoyar su tratamiento, cosa que al principio no le encuentra mucho sentido, pero, posteriormente, acude. En la primera entrevista, Lucía asiste con escepticismo, sin embargo, resulta muy reveladora, pues nos habla de una mujer que está muy preocupada por su apariencia, ya que se siente muy incómoda cuando tiene que acompañar a su marido a reuniones de trabajo, decepcionada de sí misma por no poder controlar su alimentación. Los reclamos y la lejanía del esposo, así como el cuidado de los hijos, la están sumiendo en una depresión. La falta de autoestima, de asertividad y demás destrezas sociales hacen que se sienta insegura, y que no pueda continuar con ningún tratamiento.

El proyecto interdisciplinario

La nutrióloga propone atender este caso de manera interdisciplinaria. Reúne al psicólogo, a un licenciado en cultura física, y cada uno expone el plan de tratamiento. Con respecto a la nutrición se plantea que Lucía lleve una dieta en la que escoja los alimentos que va a tomar de acuerdo con cierta cantidad de kilocalorías por día, con la finalidad de que ella pueda tener más control de lo que come en cuanto a gusto y cantidad. En el aspecto psicológico, se prevé un adiestramiento en desarrollo de habilidades sociales y autoestima, para que la paciente, primero, aprenda a quererse como es, a manejar y expresar sus emociones y necesidades a las personas que la rodean, así como a desarrollar nuevos hábitos alimenticios. En el caso de cultura física, el trabajo se ha de dirigir a crear las condiciones óptimas para que Lucía pueda reforzar la dieta a través de ejercicios que irán de menos a más, a fin de ir acostumbrándose al ejercicio.

La evolución

En la cita siguiente Lucía ha subido un kilo más; ella dice que no pudo seguir la dieta al pie de la letra, pues hubo momentos en que no aguantó las inmensas ganas de comer y –como se sentía decepcionada de sí misma–, volvía a comer más. Ella se justifica, también, afirmando que no recibe apoyo de su marido y que éste sólo la arremete. En cuanto al ejercicio, cumplió con las rutinas que se le encargaron, pero tampoco las terminó del todo. Menciona sentirse avergonzada y, al mismo tiempo, dispuesta a seguir con el tratamiento.

En su sesión terapéutica manifiesta lo culpable e impotente que se siente al no poder lograr eso que se propone y que piensa que la va a hacer más feliz: estar delgada y así incrementar su autoestima. El psicólogo le hace ver lo necesario que es que pueda aceptarse tal como es, que evite poner su bienestar en situaciones externas y ajenas a su voluntad, porque es más sano para ella reconocer su valía independientemente de su aspecto físico; para ello, es necesario sanar algunas heridas del pasado. Relata que su madre fue muy exigente con su imagen, y de adolescente la ponía a dieta continuamente, y cómo en la relación con el esposo no se siente deseada, ni valorada. Una vez escuchada y sintiéndose acompañada en sus sentimientos, Lucía pone atención a las recomendaciones terapéuticas.

Prosigue con la misma dieta, así como con el ejercicio físico. En la tercera cita, después de quince días, Lucía ha conseguido bajar dos y medio kilos, se siente contenta y así lo manifiesta, pero al mismo tiempo externa su temor de volver a caer en la tentación. La nutrióloga hace algunos ajustes en la dieta, el ejercitador cambia las rutinas, volviéndolas un poco más intensas. Cuando pasa a su sesión terapéutica, menciona que le han funcionado las directrices, y que ahora ya no le molesta lo que le diga su esposo, al contrario, le replica (cosa que le ha sorprendido mucho). Al mismo tiempo, señala que en su nueva etapa se da cuenta de que tiene problemas de otro tipo, pues muchos no aceptan su cambio. En la sesión puede ver con un poco más claridad que todos los cambios asustan y más cuando se vuelven totalmente al otro extremo; reflexiona sobre la necesidad de comunicar de manera más efectiva sus sentimientos y deseos, sin necesidad de ser agresiva o siempre complaciente con los otros. El psicólogo le recomienda ejercicios de asertividad que tiene que ensayar en casa.

El cambio se consolida

Después de la tercera sesión interdisciplinaria, el equipo se reúne y comenta los avances que ha tenido Lucía: ha bajado de peso, pero no como estaba planeado (se nota que no sigue la dieta al pie de la letra); el ejercitador físico comenta que, aunque se ve que se esfuerza, no logra los objetivos planteados y, para un buen seguimiento, no puede dejar de lado la ejercitación. Los avances psicológicos se han hecho notar cuando Lucía reflexiona en el amor a sí misma y en la comunicación con su marido; ella reconoce que, aún así, le hace falta más decisión para hacer las cosas, pues todavía se siente insegura, no sabe si todo eso funcionará, le emociona saberse con menos peso, sin embargo siente miedo de fracasar. El equipo decide seguir reforzando la parte psicológica, así como las dietas y el ejercicio; además, se le recomienda un cambio de imagen, así como descubrir y reconocer algunas otras capacidades que le ayuden a apoderarse más de sí misma.

Después de cuatro meses de continuar con el tratamiento interdisciplinario, Lucía había conseguido bajar ocho kilos, con una autoestima en vías de crecimiento, más herramientas para solucionar sus problemas, realizando sus ejercicios ahora ya por convicción más que por obligación. El tratamiento seguirá en curso hasta que se logren los resultados deseados.

Cultura Física

- Es una disciplina que abarca todo el universo de la educación física, la recreación, la ejercitación física, como una forma de cultura entre la población para su beneficio.

Asertividad

- Es poseer la habilidad para expresar nuestros sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de un modo directo, firme y honesto, respetando al mismo tiempo los sentimientos y actitudes, deseos, opiniones y derechos de otras personas, teniendo como base la comunicación mutua en donde se da y se recibe respeto.

Autoestima

- Es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Ésta se aprende, cambia y la podemos mejorar.

Evaluación

Este ejemplo de interdisciplina nos da una idea de cómo se trabaja en el manejo del control de peso y cómo las profesiones se entrelazan para dar una respuesta a las necesidades que se presentan en los pacientes.

Agradecemos la participación de la Lic. en Nutrición, María Fernanda Cuéllar; el Lic. en Psicología, Carlos Juárez Salgado y el Licenciado en Cultura Física, Mario Iván Ulloa.