



## Low carb para médicos (Parte 5)

*con el Dr. David Unwin*

**Dr. David Unwin:** Durante muchos años tuve problemas al tocar el tema de la obesidad con mis pacientes. En verdad no sabía cómo comenzar. Parecía de mala educación decirles a los pacientes que estaban gordos. Y en verdad es una lástima porque perdí muchas oportunidades.

Recientemente he estado trabajando con algunos doctores más jóvenes intentando averiguar maneras para que ellos toquen el tema de la obesidad con sus pacientes de una forma en que estos últimos se sientan conformes. Y esto es lo que hemos ideado:

Escucha primero el problema de tu paciente y luego dile algo como, "Ya me has mencionado que te duelen las rodillas y que sientes mucho dolor, veo que ese es un gran problema para ti. Me pregunto si tu peso tendrá que ver con esto. ¿Te interesaría que abordemos el problema desde este punto de vista? Porque creo que podría ayudar."

Y habiéndolo mencionado y pedido permiso; es muy importante que esperes hasta obtener su permiso, para que el paciente diga, "Sí, estoy de acuerdo." Entonces, como ves, lo que estoy haciendo aquí es encuadrar las preguntas, para escuchar el problema del paciente y luego apuntar a la idea de la obesidad en términos de que esto podría ser útil para resolver el problema que el paciente ha mencionado, y luego esperar a obtener su permiso.

Y entonces le digo al paciente, "Te interesaría explorar esta idea?" Y luego espero. En cinco años he tenido un solo paciente que no dio su permiso para hablar de su peso. Todos los demás han dicho, "Sí, sé que tengo sobrepeso." Y todos los demás pacientes me han dicho, "Sí, me gustaría explorar esta idea." Creo que es muy importante que esto se haga de manera colaborativa para que no simplemente le digas al paciente que está gordo.

Estás encuadrando esto como parte de la solución al problema que tiene el paciente y luego buscas su permiso. Y después... a menudo lo siguiente que hago es decir, "Bueno, si vamos a trabajar juntos en esto, ¿te importaría si comenzamos ahora para determinar la línea de base y posteriormente saber si hay mejoría?" Y de nuevo busco su permiso.

Y el número de pacientes que me dice que no se han pesado en años y que les da miedo el resultado, aunque en el momento en que acceden a pesarse inicialmente es una muy buena señal de que tienen la intención de hacer algo al respecto.

Y entonces hemos transformado algo que antes personalmente no me gustaba preguntar, en un asunto de total comprensión. No es insensible preguntar sobre el peso, siempre y cuando se haga como parte de la solución al problema que los pacientes sienten que es importante para ellos. Entonces espero que puedas ver que no tiene por qué ser un problema.