



## Low carb para médicos (Parte 8)

*con el Dr. David Unwin*

**Dr. David Unwin:** Estoy fascinado por la idea de que muchas de las enfermedades modernas que tenemos ahora son por las decisiones que todos tomamos, elecciones de estilo de vida. Y si vamos a hacer alguna incursión dentro de todas estas enfermedades modernas tal vez necesitemos mostrar un interés en el cambio de comportamiento.

Y si lo vas a hacer, necesitas encontrar un experto en cambio de comportamiento y es allí cuando llamo a los psicólogos. Así que he tenido suerte de estar casado con una psicóloga y ella me ha estado enseñando la importancia de la motivación, porque la base del cambio del comportamiento es la motivación.

Y hemos estado trabajando en un modelo simple que todos nosotros podemos probar y usar en la práctica clínica. Y espero ilustrar esto con un paciente que ha dado su consentimiento para aparecer con nosotros hoy, Andrew, quien estará conmigo a continuación, pero también le hemos hecho una entrevista mucho más larga a mi esposa para cualquier espectador que esté interesado, y habrá un enlace a esa entrevista junto con esto.

Así que comencemos desde un principio sobre lo que hemos estado usando. Siempre es una buena idea comenzar con lo que los pacientes están esperando. Hemos descubierto que mientras más claro esté un paciente sobre lo que espera más probabilidades tendrá de lograr ese objetivo. Entonces, preguntarle sobre sus expectativas es tiempo bien empleado. Y esto se hace en dos partes.

Es genial averiguar: "si las cosas te funcionaran muy bien, ¿cómo será la vida?" A esa la llamamos "la pregunta milagrosa". Así que para cualquier problema que tengas, ha habido algún tipo de milagro. Si esto te resulta bien ¿cómo estarás dentro de un año? ¿Cómo se verá la vida? Y luego aprenderás mucho acerca de tus pacientes de una manera alegre. Y después, la siguiente pregunta es: bueno, si sabe

su objetivo, por ejemplo, respirar perfectamente, correr un maratón o lo que sea, ¿cuál sería un pequeño paso hacia ese objetivo?

Y nuevamente obtener detalles. No averigües vagamente, sino exactamente lo que ese paciente podría querer hacer antes de que vengan a verte la próxima vez. Entonces, estos son pequeños pasos realistas hacia la meta. Hablar sobre los objetivos, te parecerá mucho más alegre que hablar sobre los problemas.

Hablar de problemas es miserable y te lleva a: "¿cuánto tiempo he estado deprimido?", "Estoy tan deprimido" "¿cuándo fue la última vez que me deprimí?", a este tipo de cosas, o deberíamos hablar sobre, "¿cómo sería la vida sin la depresión?", "¿Qué esperarías hacer?" y de inmediato puedes ver que es más alegre.

Hablemos de la vida sin depresión. Entonces estas son tus esperanzas y los pequeños pasos. Entonces la siguiente parte de esto es reflexionar con los pacientes, reflexionar sobre los resultados. Entonces cuando los revisas es muy útil preguntarles qué cambios han notado y eso es buenísimo para ti porque les haces decir, "Oh, puedo hacer esto, puedo hacer aquello".

Pero es genial para los pacientes porque se acostumbran a decirte las cosas buenas que han hecho. De hecho, les hemos enseñado a los pacientes a contarnos lo que hay de malo en sus vidas, pero es muy refrescante hablar sobre lo que han hecho que ha funcionado y cómo se siente, y eso en realidad los alienta a llegar más lejos.

El aspecto final de este enfoque es dar retroalimentación. Así que estoy muy interesado en las diferentes formas en las que le damos retroalimentación al paciente, con cortesía hacia ellos. Esos cumplidos deben ser específicos sobre lo que han hecho que es bueno. Entonces, no solo decimos que son buenos, decimos que están determinados o son resilientes a este tipo de cosas. Haz tus cumplidos sinceros y específicos donde sea posible.

Eso es retroalimentación, pero hay otras formas más interesantes de dar retroalimentación. Me encanta dar gráficos. Entonces, casi todos nuestros sistemas clínicos ahora pueden generar gráficos de progreso. E imprimo cientos de gráficos para hacer con el peso, la cintura, hemoglobina A1c, niveles de triglicéridos y a los pacientes realmente les gusta eso como retroalimentación.

Y, por supuesto, esos comentarios van a un mundo más amplio porque los llevan a sus familias. Así que siempre estoy atento a las oportunidades de dar cumplidos sinceros, pero también retroalimentar en cualquier forma, y creo que eso alienta a los pacientes a hacer más de lo que funciona. Así que espero que puedan ver que así es como sabe esto, es una manera alegre de lidiar con la práctica clínica y espero que mires el siguiente breve clip con Andrew donde intento de demostrar esto.

---

---

**Dr. David Unwin:** Así que... Estabas por aquí... Así que creo que esto es tan sorprendente que es ahí donde estabas en enero ... Y apenas ahora estamos en agosto... Fantástico. Quiero decir, ¿cómo te sientes cuando ves eso? Ahí es donde estabas.

**Andrew:** Feliz y triste de que me permití llegar a ese estado. Principalmente es una pena, supongo.

**Dr. David Unwin:** Pero simplemente... es increíble lo que has logrado. Y supongo que eso nos estimula naturalmente. Si este proceso continúa brillantemente, ¿cuáles serán los mejores resultados para ti?, ¿qué quieres?

**Andrew:** Ganar resistencia. Tal vez incluso hacer un 5K o algo así... Al igual que cocinar un tazón en menos de un minuto, me pregunto--

**Dr. David Unwin:** Yo quería que pensaras en grande. ¿Qué te gustaría en verdad estar haciendo dentro de un año?

**Andrew:** Correr regularmente Y sin dolor, sin el inhalador azul.

**Dr. David Unwin:** Sí, sin inhaladores azules. ¿Y qué más en un año si este proceso va realmente bien? Dime ¿qué más nos gustaría ver que suceda?

**Andrew:** Mucho entrenamiento, anima a los niños a hacer lo mismo.

**Dr. David Unwin:** Cuéntame un poco sobre eso.

**Andrew:** Soy un entrenador de gimnasia. Veo unos cuantos niños grandes, y me gustaría intentar decir, "Bueno, yo lo logré, y veamos qué podemos hacer con ustedes." Tratando de mejorar su condición física también, porque, ya sabes, una hora a la semana no reemplaza el resto de la semana del daño que posiblemente se está haciendo.

**Dr. David Unwin:** Entonces, si ese es tu objetivo, ¿cuáles serían algunos pequeños pasos para lograrlo? ¿Qué vas a hacer para darte un empujón a lo largo de ese proceso?

**Andrew:** Me voy a concentrar en el gimnasio y mejorar mi tamaño muscular. No para ser el Sr. Músculo ni nada de eso, solo quiero estar en proporción, pero lucir como un partidario del fitness, a diferencia de, ya sabes, una víctima de la grasa.

**Dr. David Unwin:** Así que esos serían algunos de los pasos para lograrlo. Quieres decir trabajar más en el gimnasio...

**Andrew:** Probablemente trabajar más en el gimnasio, no necesariamente convertirlo en la principal prioridad, sino en forma general. Tal vez la dieta de carne del Club del Hierro esté por allí.

**Dr. David Unwin:** Entonces, cuando nos volvamos a ver en un mes, ¿qué esperas haber logrado en ese momento?

**Andrew:** Bajar un poco más de 15.5--

**Dr. David Unwin:** Entonces, ¿te gustaría que la pérdida de peso continúe?

**Andrew:** Sí, que la pérdida de peso continúe para deshacerme de estos pechos flácidos y luego comenzar a buscar aumentar mi peso en el camino... tal vez con músculo en su lugar. Básicamente mi composición corporal de una forma u otra.

**Dr. David Unwin:** Y es tan útil tener tu objetivo distante y ser lo más claro posible sobre cuál es ese objetivo Me encanta la idea de los 5 km. Haré uno contigo, podríamos hacer un parkrun. Es una caminata de 5 km, será perfecto. Entonces me encanta ese objetivo lejano. Y otra cosa, la idea de que tienes algunos pequeños pasos en el camino que son factibles

**Andrew:** Sí.

**Dr. David Unwin:** Y mientras más realista son esos pequeños pasos, es más probable que lo hagas.

**Andrew:** Me gusta mirar los números, hablo especialmente de los números en la cinta pero me refiero a ver una mejora en un gráfico o regresión, cualquiera que sea--

**Dr. David Unwin:** Necesitas retroalimentación, ¿verdad?

**Andrew:** Sí.

**Dr. David Unwin:** Quieres saber cómo estás. Y es por eso que siempre te doy los gráficos porque eso es evidencia para ti. "¡Guau!", sabes, tu gráfico de peso es tan dramático tu gráfico de cintura es dramático, y creo que si podemos agregar, ya sabes, más comentarios, cosas como tu flujo máximo que te den una idea de cómo es tu respiración, eso generaría confianza.

**Andrew:** Sí.

**Dr. David Unwin:** Y te haría pensar en, "Eso es lo que estoy buscando". Entonces otra idea mía es esta, vamos a hacerte la prueba de espirometría básica, más comentarios.

**Andrew:** Es interesante ver dónde está ahora porque ha pasado un tiempo desde que me hice una, pero no me gustó la noticia que estaba recibiendo. Entonces, básicamente, en realidad, era solo una pesadilla.

**Dr. David Unwin:** Pero ahora recibes buenos comentarios.

**Andrew:** Sí.

**Dr. David Unwin:** Entonces solo para reflexionar un momento, ¿cuánto ha mejorado tu asma ahora respecto a hace seis meses?

**Andrew:** No tengo mi inhalador azul conmigo.

**Dr. David Unwin:** Eso es increíble.

**Andrew:** Por más que quieras darme una palmada en la mano, antes solía estar siempre ahí en mi bolsillo, listo para salir. Estaba pasando por... en una mala semana ... un inhalador por la semana, y solo el inhalador azul.

**Dr. David Unwin:** Porque son 200 dosis, ¿no es así?

**Andrew:** Sí.

**Dr. David Unwin:** ¿Y qué estás haciendo ahora con los inhaladores? El inhalador azul.

**Andrew:** La última vez que usé mi inhalador azul fue hace probablemente dos semanas y media.

**Dr. David Unwin:** Ahora es como un milagro para mí, estoy muy emocionado por eso.

-----  
---

**Dr. David Unwin:** Entonces me acabas de ver allí con Andrew. Espero que hayas podido ver que estaba usando algunas de esas técnicas donde le estaba pidiendo que me hablara sobre sus objetivos, algunos pequeños pasos prácticos hacia esos objetivos, y luego estuvimos hablando sobre la retroalimentación.

Tú me viste haciendo eso de medir su cintura y reflexionando sobre lo grande que había estado su cintura anteriormente. Además, sé que Andrew valora los gráficos que producimos y que los lleva a casa y que está muy orgulloso de ellos.

Entonces ese es el uso de la retroalimentación. Quizás también podrías ver la alegre relación que tengo con Andrew y en parte es por eso que él estuvo de acuerdo en hacer este video con nosotros entonces para eso la práctica es esencialmente alegre, reflexiva y positiva.

