



Low carb para médicos (Parte 14)

con el Dr. David Unwin

Dr. David Unwin: Uno de mis problemas aquí en la Avenida Norwood fue convencer a mis colegas de que lo que estaba haciendo era seguro. Y creo que algunos de ustedes pueden compartir esto. La forma en que comencé aquí fue con pequeños pasos. Y fui muy cuidadoso de que la carga de trabajo de la iniciativa baja en carbohidratos no impactara demasiado a mis socios. Entonces comencé de a poco.

La otra cosa es mantener buenos registros y la retroalimentación. Ya que estaba compartiendo con los socios algunos de los gráficos del progreso. Y eso gradualmente los convenció de que lo que estaba haciendo era seguro e interesante.

Otra cosa realmente importante es que yo mismo hice también la dieta baja en carbohidratos. Así que al igual que los pacientes bajé los carbohidratos, y mis socios pudieron verme perder peso, ellos pudieron ver el hecho de que podía hacer ejercicio y correr y estaban intrigados en cuanto a lo que estaba haciendo. De modo que gradualmente con el tiempo ellos mismos iniciaron la dieta baja en carbohidratos.

Entonces ahora la mayoría de los socios siguen la dieta, muchos del personal, el gerente de práctica, nuestras dos enfermeras de práctica siguen la dieta, porque, por así decirlo, en lugar de atragantarlos, he estado tratando de comenzar poco a poco, reuniendo información, evidencia y compartiéndola con ellos. Y luego, por supuesto, se han cruzado con pacientes que realmente lo hacen.

Y los buenos doctores están interesados en ser efectivos. Entonces creo que esto ha ayudado a convencerlos. Y de nuevo, es mucho mejor comenzar poco a poco y hacer un buen trabajo que forzarlo demasiado, correr riesgos y tener un colega infeliz con lo que estás haciendo. Porque casi todos nosotros trabajamos en equipo.

Y por eso normalmente comenzaría de a poco. Ten en cuenta cualquier impacto que tu trabajo podría tener en tus colegas.

Así que en realidad hicimos la iniciativa baja en carbohidratos, lo hice gratis, entonces trabajé en mi propio ritmo un lunes por la noche, para que no impactara sobre los socios en lo absoluto y no pagaron por nada. Porque una crítica temprana fue esa, "Tal vez debería ver pacientes enfermos, en lugar de todas estas personas en dieta". Así que lo hice en mi propio tiempo como algo adicional.

Pero eso fue solo una disposición transitoria. Cuando los socios vieron que el presupuesto estaba mejorando y con los resultados que obtengo, ahora están dispuestos a ayudarme y lo están haciendo ellos mismos. Así que comienza de a poco y cultívalo orgánicamente tal vez más de un año o dos.