

ALMERÍA

Perder peso, entre los principales propósitos para el año nuevo

● La nutricionista almeriense María Morales incide en no recurrir a dietas milagro

Mar París

Dejar de fumar, hacer deporte, perder peso... Adquirir hábitos de vida saludables es sin duda uno de los propósitos más deseados para el nuevo año por más de un 80% de la población de todas las edades. Objetivos que deberían de estar guiados por un profesional de la nutrición, ya que las circunstancias son muy personalizadas. La dietista-nutricionista almeriense, María Morales, ha señalado que "durante las fiestas navideñas es habitual

Muchas son las personas que piden cita con el especialista antes de Navidad

coger peso. "Algunos pacientes cogen poco, pero otros incluso llegan a los seis kilos, depende de cada persona". No obstante las intenciones son buenas y hay quien incluso antes de la Navidad ya habían solicitado su cita con la especialista. Pero ¿por qué en muchas ocasiones cuesta tanto conseguir esas buenas intenciones?. El equipo de expertos de mediQuo -una app de chat médico 24 horas, los 7 días de la semana- han explicado donde residen las dificultades de cada uno de ellos y ofrece prácticos consejos para conseguirlos. Los alimentos procesados son los que contienen más altos niveles de grasas y azúcares, pero están elaborados para ser sabrosos, apetecibles y fáciles de comer. "Tomando en consideración a este hecho, podemos intensificar nuestra fuerza de



Una mujer mide su cintura tras llegar a cabo un largo proceso de adelgazamiento. D.A.

"Los alimentos frescos y el deporte son esenciales"

La nutricionista almeriense María Morales ha incidido en que los alimentos frescos y el deporte son claves para la pérdida de peso. Morales ha insistido en que "después de Navidad no se debe de recurrir a las dietas milagro, sino a un profesional para que identifique el problema". El primer paso es "una alimentación saludable en la que hay que reducir el consumo de

voluntad y seguir una serie de consejos para minimizar el consumo de azúcares y grasas en nuestra dieta", han señalado. Muchas personas no se ejercitan de forma habitual, solo se plantean hacerlo

dulces". "Comprar productos frescos en los mercados, como fruta y verdura es esencial, además de optar por consumir fruta entre horas". A la hora de elaborar carnes y pescados es aconsejable cocinarlos sin salsas. La nutricionista ha subrayado que no hay que dejar de comer, sino optar por las ensaladas y las verduras y decantarse por el deporte, "será más fácil perder peso".

cuando los kilos de más van subiendo en la báscula. El problema es que la motivación de los seres humanos funciona mediante la recompensa inmediata y los beneficios de la práctica de ejercicio no se



María Morales. RAFAEL GONZÁLEZ

aprecian rápidamente. Por eso es importante pensar que el objetivo no es la pérdida de peso sino incorporar el ejercicio físico dentro de nuestra rutina vital y mantener saludable nuestro cuerpo".

LAS CLAVES

Limita el número de objetivos

Establecer prioridades y centrarse en conseguir sólo aquellos objetivos que se consideran verdaderamente importantes. Intentar cumplir una lista interminable de buenos propósitos, agotará su energía rápidamente impidiendo llegar a las metas. A veces menos es más.

Los objetivos deben ser claros, realistas y desafiantes

Definir objetivos en términos cuantitativos para poder identificar su consecución en cuanto ésta ocurra. Si el objetivo es perder peso, debe especificar una cantidad exacta, por ejemplo perder 8 kilos. Procure también que los objetivos no sean demasiado ambiciosos.

Divida las metas en varias a corto plazo

Este procedimiento le ayudará a sentirse más capaz de conseguir sus objetivos, motivándose para continuar en su proceso de logro. Siguiendo el mismo ejemplo, si su objetivo fuese perder 8 kilos, propóngase primero perder 2, luego otros 2, y así sucesivamente.

Elabore un plan de acción para conseguir sus objetivos

Defina qué pasos ha de dar para conseguir sus objetivos. Ha de plantearse el qué, cómo, cuándo y dónde.

Establece fecha de inicio y fecha límite

Si no establece plazos para el cumplimiento de sus objetivos, es muy probable que sus propósitos se queden simplemente en eso: propósitos.

Celebra los pequeños logros

No esperes a perder los 8 kilos para celebrarlo. Felicítate por cada paso que des que te aproxime a tu meta.

Hazlo público

comunicarlo aumentará el compromiso para conseguirlos.

Más de 13.000 personas sufren baja visión en Almería aunque menos del 5% son rehabilitadas

Redacción

El Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía (COOOA) ha advertido que, a pesar de que la baja visión es una deficiencia que puede afectar a más de 13.000 personas en Almería, menos del 5% han sido rehabilitadas. El gran desconocimiento que

existe sobre este problema lleva a que un elevado número de personas no acuda a un profesional sanitario para abordarlo. Según Blanca Fernández, presidenta del COOOA; "cuando hablamos de discapacidad visual, pensamos directamente en la ceguera. Sin embargo, es importante saber que del 2,15% de la población que sufre

este tipo de deficiencias, más del 90% de los casos corresponden a pacientes con Baja Visión, frente a solo un 6% de ceguera".

Las personas con baja visión tienen una reducción muy elevada de su capacidad visual que no puede ser recuperada mediante gafas o lentes comunes, tratamiento o cirugía, considerándose una dis-

capacidad visual. Por este motivo, el Colegio Oficial de Ópticos-Optometristas de Andalucía ha iniciado una campaña informativa para concienciar sobre la importancia de acudir a reconocimientos con el óptico-optometrista aun cuando existan esas grandes pérdidas de visión, con el fin de que este profesional sanitario pueda

analizar el problema y ver la posibilidad de prescribir dispositivos, sistemas o ayudas visuales para que el paciente aproveche y aprenda a usar de la mejor manera el resto visual útil. Además, el Colegio quiere dar a conocer a la población esta discapacidad y hacer visibles las dificultades a las que se enfrentan estas personas en su vida cotidiana. Este tipo de pacientes, tienen problemas de agudeza visual, pérdida de su visión central o periférica, visión con manchas, visión nublada, borrosa o distorsionada, deslumbramientos y problemas de adaptación a la luz.