



PACO

*Programa de Acción Contra la Obesidad — Una guía cálida y práctica para
recuperar tu salud y tu vida*

Dr. Álvaro Edgar Santoscoy García

*Médico Cirujano y Partero · Especialista en Nutrición Clínica · Más de 25 años acompañando a personas
con sobrepeso y obesidad. Autor del programa PACO*

Índice

Capítulo 1 — Antes de empezar: una carta para ti.....	3
Capítulo 2 — ¿Qué es en verdad la obesidad?	5
Capítulo 3 — Tu evaluación integral: conocerte para ayudarte mejor	7
Capítulo 4 — PACO: el mapa de tu camino	9
Capítulo 5 — Comer para nutrirte, no para castigarte	11
Capítulo 6 — Moverte con gusto, a tu ritmo.....	13
Capítulo 7 — Tus emociones y tus hábitos: el corazón del cambio.....	15
Capítulo 8 — Tú eres el protagonista: habla, pregunta, sé honesto	17
Capítulo 9 — Cuando el camino se pone cuesta arriba	19
Capítulo 10 — La meta: mucho más que el peso	21

CAPÍTULO 1

Antes de empezar: una carta para ti

Quiero empezar este libro de una manera distinta a como normalmente empiezan los libros de salud: no con una lista de reglas, sino con una carta.

Si estás leyendo estas páginas es porque, en algún momento, decidiste que querías algo distinto para tu vida. Tal vez llegaste hasta aquí después de varios intentos que no funcionaron, cargando cansancio, frustración o incluso vergüenza. Quiero que sepas, antes que nada, que no estás solo o sola en esto, y que nada de lo que hayas vivido antes te descalifica para intentarlo de nuevo, ahora de una forma diferente.

En más de veinticinco años acompañando a personas con sobrepeso y obesidad, he aprendido que el peso en la báscula nunca cuenta toda la historia. Detrás de cada número hay una persona con una vida, una historia familiar, un trabajo, emociones, alegrías y también heridas. Por eso este libro no está pensado como un manual de dietas ni como una lista de prohibiciones. Está pensado como un mapa y como una mano tendida.

Este libro está basado en PACO, el Programa de Acción Contra la Obesidad, un modelo de atención integral que he desarrollado a lo largo de mi práctica clínica y que está alineado con los consensos médicos nacionales e internacionales más recientes sobre el manejo de la obesidad. PACO parte de una idea central: la obesidad es una enfermedad crónica, compleja y tratable, y su manejo exitoso exige mucho más que voluntad: exige un plan personalizado, un equipo de profesionales a tu lado y, sobre todo, tu participación activa y constante.

Quiero ser honesto contigo desde esta primera página: este no será un camino instantáneo ni perfecto. Habrá semanas de gran avance y probablemente también semanas de estancamiento o de cansancio. Eso es normal, es parte del proceso, y lo iremos platicando a lo largo de este libro. Lo que sí te puedo prometer es que, si caminamos juntos, con paciencia y constancia, la meta se alcanza. Y esa meta no es solamente bajar de peso: es recuperar energía, movilidad, salud, autoestima y, en el fondo, calidad de vida.

Mi papel como médico especialista en nutrición es diseñar contigo el mejor programa posible, basado en evidencia científica actual y en tu realidad particular. Pero el papel principal de esta historia lo tienes tú. Yo puedo trazar el camino; tú eres quien lo recorre, paso a paso, día a día. Y no lo harás sola o solo: para eso estamos tu equipo de salud y yo.

Te invito a leer este libro con calma, quizás un capítulo a la vez, y a compartirlo con tu familia o las personas que te acompañan, porque su comprensión y su apoyo también serán parte importante de tu proceso. Que este sea el inicio de una relación de confianza, honestidad y trabajo conjunto entre tú y tu equipo médico.

Bienvenido o bienvenida a PACO. Empecemos.

CAPÍTULO 2

¿Qué es en verdad la obesidad?

Durante mucho tiempo, hablar de obesidad significaba hablar únicamente de kilos y de la báscula. Hoy sabemos que esa mirada se quedaba corta. La obesidad es una acumulación excesiva de grasa corporal que puede afectar tu salud, sí, pero es mucho más que un número: es una condición crónica, con causas múltiples, que involucra tu cuerpo, tus hormonas, tus emociones, tu entorno y tu historia de vida.

Es importante que lo escuches con claridad, porque suele ser motivo de alivio para muchos de mis pacientes: la obesidad no es un defecto de carácter ni una falta de voluntad. Tu cuerpo cuenta con sistemas hormonales muy complejos —hormonas como la leptina, la grelina, la insulina o el cortisol— que regulan el hambre, la saciedad y el almacenamiento de grasa. En muchas personas, estos sistemas se desregulan por factores genéticos, metabólicos, de estrés crónico o de mal dormir, haciendo que el cuerpo tienda a acumular y conservar grasa aunque la persona coma con cuidado. Saber esto no es una excusa para no actuar; es una razón para dejar de culparte y empezar a tratarte con la misma seriedad médica con la que se trata la hipertensión o la diabetes.

Las guías médicas más recientes, tanto nacionales como internacionales, coinciden en un punto que quiero compartir contigo porque cambia la manera de mirar esta enfermedad: no toda grasa corporal representa el mismo riesgo. Lo que más importa para tu salud no es solamente cuánta grasa tienes, sino si esa grasa está generando inflamación y afectando el funcionamiento de tu cuerpo. Por eso dos personas con el mismo peso pueden tener pronósticos de salud muy distintos, y por eso tu evaluación debe ir mucho más allá de subirte a una báscula.

¿Por qué importa tratar la obesidad? Porque cuando no se atiende, incrementa el riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial, el colesterol y triglicéridos elevados, la apnea del sueño, problemas articulares y algunos tipos de cáncer, entre otras condiciones. Pero quiero que guardes esta idea con más fuerza que cualquier otra en este capítulo: el objetivo de tu tratamiento no es únicamente bajar de peso. El objetivo real es que tengas más energía, menos dolor, mejor sueño, mejor ánimo, más movilidad y más años de vida saludable junto a las personas que quieres.

Otra idea que quiero compartirte, porque la he visto transformar la manera en que mis pacientes viven su proceso: la obesidad se comporta como una enfermedad crónica, igual que la hipertensión o la diabetes. Esto significa que no se "cura" con un esfuerzo de unos meses para

después olvidarla; se maneja de forma continua, con cuidados sostenidos en el tiempo. Así como una persona con hipertensión no deja su tratamiento porque un mes su presión estuvo bien, tú tampoco dejarás tu cuidado porque hayas alcanzado una meta. Este acompañamiento seguirá presente, aunque con menor intensidad, incluso cuando ya hayas logrado tus objetivos.

También quiero nombrar algo que muchas veces pesa tanto como la propia enfermedad: el estigma. Es común que las personas con obesidad hayan escuchado comentarios injustos, miradas de juicio o incluso hayan sido tratadas con poca sensibilidad por el propio sistema de salud. Quiero que sepas que en este programa no hay lugar para el juicio. Aquí no se trata de señalar lo que hiciste "mal", sino de entender juntos qué está pasando en tu cuerpo y en tu vida, y de construir, desde ahí, un camino realista hacia tu bienestar.

Entender la obesidad de esta manera —como una enfermedad crónica, multifactorial, tratable y que merece respeto— es el primer paso de PACO. No partimos de la culpa; partimos de la comprensión. Y desde la comprensión, se construye el cambio verdadero.

CAPÍTULO 3

Tu evaluación integral: conocerte para ayudarte mejor

Antes de diseñar cualquier plan, necesito conocerte. No me refiero solamente a tu peso o tu talla, sino a ti como persona completa: tu cuerpo, tu historia médica, tus hábitos, tus emociones y el entorno en el que vives. A esto le llamamos evaluación integral, y es la base sobre la que se construye todo tu programa personalizado dentro de PACO.

La primera parte de esta evaluación es médica: revisamos tus antecedentes familiares y personales, posibles enfermedades asociadas, medicamentos que tomas, tu calidad de sueño, síntomas de ansiedad o de depresión, y cualquier señal que nos ayude a entender tu punto de partida. Después viene la exploración física, donde medimos no solo tu peso, sino tu talla, tu circunferencia de cintura y, cuando es posible, tu composición corporal: cuánta grasa, cuánta masa muscular y cuánta agua tiene tu cuerpo. Estos datos nos dicen mucho más que la báscula sola.

También solicitamos estudios de laboratorio: niveles de glucosa, colesterol, triglicéridos, función del hígado y del riñón, y en ocasiones hormonas relacionadas con el metabolismo. Estos resultados nos permiten detectar, por ejemplo, si ya existe resistencia a la insulina o alguna alteración de la tiroides, y así ajustar tu tratamiento desde el primer día con información precisa, no con suposiciones.

Una parte igual de importante, aunque menos evidente, es la evaluación nutricional y conductual. Aquí conversamos sobre cómo comes, cuándo comes, qué se te dificulta, si hay momentos en que comes por estrés, ansiedad o aburrimiento, cómo duermes y qué tanto te mueves en tu día a día. No hay respuestas correctas o incorrectas en esta conversación: entre más honesta y honesto seas conmigo, mejor podré ayudarte. Nada de lo que me cuentes aquí será motivo de juicio; será, en cambio, información valiosísima para construir un plan que realmente funcione para ti.

Finalmente, exploramos tu contexto de vida: tus horarios de trabajo, tu situación familiar, el apoyo con el que cuentas o no cuentas, tus posibilidades reales de acceso a alimentos frescos y de tiempo para moverte. Esta parte es fundamental, porque un plan que no considera tu realidad cotidiana está condenado a no cumplirse, sin que eso sea culpa tuya.

Con toda esta información construimos, juntos, un diagnóstico completo. Y digo "juntos" con toda intención: quiero que entiendas tu propio diagnóstico, que sepas por qué te propongo cada indicación y que participes activamente en definir tus metas. Un plan que no comprendes o con el que no estás de acuerdo difícilmente lo sostendrás en el tiempo; un plan que entiendes y en el que participaste desde el inicio se vuelve tuyo.

Quiero que veas esta evaluación no como un examen que debes aprobar, sino como el primer acto de cuidado hacia ti mismo o ti misma. Es el momento en que, por fin, alguien mira tu situación completa, sin reducirla a un número, y empieza a construir contigo un camino hecho a tu medida.

CAPÍTULO 4

PACO: el mapa de tu camino

PACO significa Programa de Acción Contra la Obesidad. Más que un conjunto de indicaciones, quiero que lo pienses como un mapa: un mapa que trazamos juntos, con un punto de partida claro —tu evaluación integral—, con metas intermedias alcanzables, y con una meta final que va mucho más allá del peso: tu calidad de vida.

PACO se basa en cuatro principios que quiero que tengas siempre presentes. El primero es que el tratamiento debe ser integral: no basta con una dieta o con hacer ejercicio de forma aislada; se necesita trabajar en conjunto la alimentación, la actividad física, el manejo de emociones y hábitos, y el seguimiento médico de tus posibles enfermedades asociadas. El segundo principio es que el tratamiento debe ser personalizado: no existen dos personas iguales, y por eso tu plan se ajusta a tu cuerpo, tu ritmo, tu cultura, tus gustos y tu vida diaria, no al revés. El tercer principio es que el cambio debe ser gradual y sostenible: preferimos pasos pequeños que se mantengan en el tiempo, en lugar de cambios drásticos que se abandonan a las pocas semanas. El cuarto principio es que se trabaja en equipo: contigo, conmigo como tu médico especialista en nutrición, y frecuentemente con psicología, actividad física y otros especialistas según lo que tu caso necesite.

Es probable que en tu programa participen distintos profesionales de la salud, cada uno aportando su experiencia: quien te acompaña en nutrición ayuda a diseñar tu alimentación; quien te acompaña en psicología trabaja contigo tus emociones y tus hábitos; quien te acompaña en actividad física adapta el movimiento a tu condición; y yo, como médico especialista, superviso el conjunto, cuido tus enfermedades asociadas y coordino a todo el equipo. Cada uno de nosotros tiene una función clara, pero todos trabajamos con el mismo objetivo: tu bienestar integral.

El camino de PACO normalmente avanza por etapas. En una primera etapa buscamos que tomes conciencia real de tu situación y que se fortalezca tu motivación para el cambio; no tiene sentido avanzar en indicaciones si antes no hay una decisión interna genuina. En una segunda etapa comenzamos con cambios pequeños y concretos —quizá tomar más agua, caminar unos minutos al día, o incorporar una comida más equilibrada—, celebrando cada logro por pequeño que parezca. En una tercera etapa vamos incorporando nuevos hábitos de forma progresiva, siempre revisando tu respuesta y ajustando lo necesario. Y en una etapa final, trabajamos en consolidar

estos cambios como un verdadero estilo de vida, con estrategias para sostenerlos incluso cuando la vida se complique.

Quiero ser muy claro en algo que considero el corazón de PACO: yo diseño el mejor programa posible para ti, basado en la evidencia científica más actual y en tu evaluación integral. Pero la aplicación diaria de ese programa depende de ti. Yo no puedo caminar por ti; puedo acompañarte, ajustar el mapa cuando haga falta, resolver tus dudas y sostenerte en los momentos difíciles, pero cada paso concreto —cada comida, cada caminata, cada decisión pequeña del día— lo das tú. Esa es la verdadera alianza de PACO: mi conocimiento y experiencia puestos al servicio de tu compromiso y tu constancia.

No esperes un camino en línea recta. Habrá semanas de gran avance y probablemente semanas donde parezca que no pasa nada, o incluso donde retrocedas un poco. Eso no significa que el mapa esté mal trazado ni que hayas fallado; significa que estás viviendo un proceso humano y real. En los próximos capítulos hablaremos con detalle de cada uno de estos componentes: la alimentación, el movimiento, tus emociones, la comunicación con tu equipo médico y cómo sostener el rumbo cuando el camino se ponga difícil. Por ahora, quédate con esta idea: tienes un mapa, tienes un equipo, y tienes, sobre todo, la capacidad de recorrerlo.

CAPÍTULO 5

Comer para nutrirte, no para castigarte

Quiero empezar este capítulo derribando una idea que ha hecho mucho daño: la alimentación saludable no es sinónimo de sufrimiento, de prohibiciones ni de listas interminables de alimentos prohibidos. Dentro de PACO, la alimentación se entiende como un acto de cuidado hacia tu cuerpo, no como un castigo por haber subido de peso.

La evidencia científica actual es clara en un punto: los cambios drásticos y las dietas extremadamente restrictivas rara vez se sostienen en el tiempo, y cuando se abandonan — porque casi siempre se abandonan— suelen traer de vuelta el peso perdido, y a veces un poco más. Por eso, en lugar de proponerte una reducción brusca de calorías, buscamos un ajuste moderado y progresivo, que tu cuerpo pueda sostener sin sentir que está en constante alarma o sacrificio.

Más importante que contar calorías es cuidar la calidad de lo que comes. Preferimos alimentos frescos y mínimamente procesados: verduras, frutas, leguminosas, cereales integrales, proteínas de buena calidad como pescado, pollo, huevo o leguminosas, y grasas saludables como el aceite de oliva, el aguacate o los frutos secos. Estos alimentos no solo ayudan a regular tu peso, también te protegen de enfermedades como la diabetes o las enfermedades del corazón.

Quiero destacar el papel de las proteínas y de la fibra, porque suelen ser grandes aliadas: ambas ayudan a sentir saciedad por más tiempo, lo que hace más llevadero cualquier ajuste en tu alimentación. Y quiero destacar también algo que muchas veces se olvida: el agua. Mantenerte bien hidratado ayuda a tu organismo a funcionar mejor y puede ayudarte a distinguir el hambre real de la sed, que muchas veces se confunden.

Un principio central de PACO es la flexibilidad. No creemos en alimentos "prohibidos" de forma absoluta, porque la prohibición estricta suele generar ansiedad y, tarde o temprano, un descontrol mayor. En cambio, trabajamos en aprender a comer con conciencia: prestar atención a lo que comes, disfrutar los sabores, reconocer cuándo estás satisfecho o satisfecha, y permitirte, de vez en cuando y con moderación, esos alimentos que disfrutas, sin culpa. Comer también debe seguir siendo un placer y una parte de tu vida social y familiar.

Otro punto que trabajaremos juntos es el orden de tus comidas: procurar horarios regulares, evitar ayunos muy largos que después se traducen en comer en exceso, e incorporar poco a poco

más variedad y color en tu plato. También aprenderás, si no lo sabes ya, a leer las etiquetas de los productos que compras, lo cual te dará más autonomía para elegir mejor en el supermercado.

Es fundamental que sepas que no existe un plan de alimentación único para todas las personas. El tuyo se ajustará a tus gustos, tu cultura, tu presupuesto, tus horarios de trabajo y tus posibilidades reales. Si algo del plan no encaja en tu vida, quiero que me lo digas: juntos encontraremos una alternativa. No se trata de que te adaptes tú de forma forzada a un plan rígido, sino de construir un plan que se adapte a ti.

Ten paciencia contigo mismo o contigo misma en este proceso. Cambiar la forma en que te relacionas con la comida lleva tiempo, y es normal tener días mejores y días más difíciles. Lo importante no es la perfección de un solo día, sino la constancia a lo largo de las semanas y los meses.

CAPÍTULO 6

Moverte con gusto, a tu ritmo

Cuando hablo de actividad física con mis pacientes, es común notar cierta tensión: muchas personas imaginan gimnasios exigentes, rutinas agotadoras o la sensación de no ser capaces de cumplir con lo que se les pide. Quiero que sueltes esa idea desde ahora. Dentro de PACO, moverte no significa entrenar como atleta; significa, simplemente, incorporar más movimiento a tu vida diaria, de forma progresiva y a tu propio ritmo.

La actividad física no se limita al ejercicio formal. Caminar, subir escaleras, hacer labores de casa, jugar con tus hijos o nietos, o trabajar en el jardín, son formas válidas de mover tu cuerpo y de mejorar tu salud. Nuestro primer objetivo no es que te vuelvas una persona deportista de la noche a la mañana, sino que reduzcas el tiempo que pasas sentado o sentada y que disfrutes de moverte un poco más cada semana.

Antes de proponerte cualquier actividad, valoramos tu condición física actual: tu resistencia, tu movilidad y si existe algún dolor articular o limitación que debamos cuidar. Con esa información, diseñamos un plan que avanza poco a poco. Si hoy no caminas de forma regular, un buen inicio puede ser tan sencillo como caminar diez minutos al día. Con el tiempo, y según cómo responda tu cuerpo, iremos aumentando la duración, la frecuencia y quizás la intensidad.

Quiero compartirte algo que he observado una y otra vez en mi consulta: cuando el movimiento se adapta a los gustos y posibilidades de la persona, se sostiene en el tiempo; cuando se impone de forma rígida o exigente, se abandona rápido. Por eso buscaremos, juntos, actividades que realmente disfrutes: caminar en un parque, bailar, nadar, andar en bicicleta, o cualquier otra opción que te resulte agradable. El movimiento que disfrutas es el que perdura.

Si tus jornadas son muy ocupadas, no te preocupes: puedes dividir la actividad en varios momentos breves a lo largo del día. Tres caminatas de diez minutos suman un beneficio similar a una caminata larga, y suelen ser más fáciles de acomodar en una agenda cargada. También es válido aprovechar pequeños momentos del día: bajarte del transporte una parada antes, usar las escaleras en lugar del elevador, o estirarte mientras esperas.

Con el tiempo, y siempre de forma progresiva, incorporaremos también ejercicios sencillos de fuerza, porque fortalecer tus músculos ayuda a tu movilidad, a tu equilibrio y a que tu

metabolismo funcione mejor. No se trata de levantar grandes pesos, sino de ejercicios simples que puedes practicar incluso en casa.

Escucha a tu cuerpo. El dolor no es una meta ni una señal de que "estás haciendo bien las cosas"; es una señal de alerta que debemos atender. Si algo te duele o te genera incomodidad importante, coméntamelo para ajustar el plan. La actividad física debe sumar bienestar a tu vida, no restarle.

Y quiero que sepas algo más: moverte no solo transforma tu cuerpo. También mejora tu estado de ánimo, reduce el estrés y la ansiedad, y te ayuda a dormir mejor. Cada caminata, cada estiramiento, cada pequeño esfuerzo diario es, en sí mismo, un acto de cuidado hacia tu salud integral, mucho antes de que se refleje en la báscula.

CAPÍTULO 7

Tus emociones y tus hábitos: el corazón del cambio

Muchas personas llegan a mi consulta pensando que bajar de peso depende únicamente de comer menos y moverse más. Con el tiempo, casi todas descubren algo más profundo: que su relación con la comida está entrelazada con sus emociones, sus hábitos y su historia personal. Este capítulo habla de ese territorio, muchas veces silencioso, pero absolutamente central para lograr un cambio verdadero y duradero.

Es muy común comer por razones distintas al hambre física: comer por estrés, por ansiedad, por tristeza, por aburrimiento o incluso por costumbre. A esto le llamamos alimentación emocional. No tiene nada de vergonzoso reconocerlo; de hecho, reconocerlo es el primer paso para trabajarlo. Si identificas que sueles recurrir a la comida en momentos de tensión o malestar emocional, quiero que sepas que no estás solo o sola en eso, y que existen formas concretas de abordarlo, casi siempre junto con acompañamiento psicológico dentro de tu equipo.

Una herramienta sencilla y muy útil es llevar un pequeño registro de lo que comes, pero acompañado de lo que sentías en ese momento: si tenías hambre real, si estabas estresado o estresada, aburrido o aburrida, o si simplemente era la hora acostumbrada. Con el tiempo, este registro te ayuda a identificar tus propios patrones y a anticiparte a ellos, en lugar de reaccionar de forma automática.

El sueño y el estrés merecen una mención especial, porque influyen mucho más de lo que solemos imaginar en el manejo del peso. Dormir mal altera las hormonas que regulan el apetito, aumentando las ganas de comer, especialmente alimentos muy calóricos. El estrés sostenido tiene un efecto parecido. Por eso, cuidar tu descanso y aprender técnicas sencillas de manejo del estrés —como respiraciones conscientes, pausas durante el día o momentos de relajación— forma parte integral de tu tratamiento, no un tema aparte.

Quiero también hablarte de la autocompasión, porque es una de las herramientas más poderosas y menos utilizadas. Cuando tengas un día difícil, una comida que no estaba en tu plan, o una semana donde sientas que retrocediste, el camino no es castigarte con pensamientos duros como "no sirvo para esto" o "ya eché todo a perder". El camino es preguntarte, con curiosidad y sin juicio: ¿qué pasó?, ¿qué sentía en ese momento?, ¿qué puedo hacer diferente la próxima vez? Esta forma de mirarte con amabilidad, en lugar de con dureza, es la que realmente sostiene el cambio a largo plazo.

El entorno familiar y social también influye profundamente en tus hábitos. Si las personas con quienes vives o convives entienden tu proceso y te apoyan, el camino se vuelve considerablemente más ligero. Por eso te invito a compartir este libro y tu proceso con tu familia o las personas cercanas a ti: su comprensión y su participación pueden convertirse en un motor importante para sostener tus nuevos hábitos.

Trabajar tus emociones y tus hábitos no es un capítulo aparte de tu tratamiento: es, junto con la alimentación y el movimiento, uno de los pilares centrales de PACO. Cuidar lo que sientes y cómo respondes a ello es, en el fondo, cuidar la raíz misma del cambio que buscas.

CAPÍTULO 8

Tú eres el protagonista: habla, pregunta, sé honesto

De todo lo que he aprendido en mi práctica clínica, hay una convicción que quiero transmitirti con toda claridad: el tratamiento más completo del mundo no funciona si no existe una comunicación abierta y honesta entre tú y tu equipo de salud. Por eso este capítulo está dedicado enteramente a algo que parece sencillo, pero que es determinante para tu éxito: hablar.

Quiero pedirte, desde ahora, que preguntes todo lo que necesites preguntar. Si alguna indicación no te queda clara, si no entiendes por qué te recomendamos algo, si tienes dudas sobre tu alimentación, tu actividad física o cualquier otro aspecto de tu tratamiento, pregúntalo. No existen preguntas tontas en este proceso. Mi función como tu médico es explicarte con claridad, en un lenguaje que puedas entender, cada paso de tu programa, y responder tus dudas con la misma seriedad con la que las planteas.

Igual de importante que preguntar es ser honesto o honesta, incluso cuando sea incómodo. Si se te dificulta seguir alguna indicación, si no lograste cumplir con tu plan de alimentación esta semana, si dejaste de moverte varios días, o si sientes que tu motivación está baja, cuéntamelo tal como es. Entiendo que a veces existe la tentación de "maquillar" la realidad frente al médico, por pena o por miedo a decepcionar. Pero quiero que sepas algo con toda franqueza: no puedo ayudarte con lo que no me cuentas. La honestidad abierta con tu equipo médico no es un examen que debas aprobar; es la herramienta más valiosa que tenemos para ajustar tu plan a tiempo y de forma realista.

Cuando me compartes tus dificultades con sinceridad, no las escucho como fracasos, sino como información clínica valiosa. Si algo no está funcionando, ese dato nos permite cambiar de estrategia, ajustar metas, o entender mejor qué está pasando en tu vida en ese momento. Un plan que no se ajusta a la realidad que vives, simplemente no puede sostenerse; por eso tu comunicación honesta es, en sí misma, parte activa del tratamiento.

Quiero invitarte también a participar en las decisiones de tu propio proceso. Cuando te propongo una meta o una indicación, dime si realmente la ves viable en tu vida diaria. Si algo no encaja con tus horarios, tu presupuesto o tus gustos, dilo, para que construyamos juntos una alternativa. Un plan en el que participaste activamente desde el inicio es un plan que se vuelve tuyo, no una imposición externa.

Recuerda también que esta comunicación no termina en el consultorio. Entre consultas puedes anotar tus dudas, tus dificultades o tus logros, para compartirlos en la siguiente cita. Con el tiempo, esta costumbre de reflexionar y comunicar se convertirá en una herramienta poderosa para tu propio autoconocimiento.

En definitiva, tú eres el protagonista de este proceso, y tu voz es una pieza indispensable del equipo. Mi experiencia, mi conocimiento y mi acompañamiento están puestos completamente a tu disposición, pero solo pueden ser realmente útiles si caminamos con las puertas abiertas de la comunicación honesta, constante y sin miedo entre nosotros.

CAPÍTULO 9

Cuando el camino se pone cuesta arriba

Quiero hablarte con toda franqueza sobre algo que suele sorprender a mis pacientes, aunque no debería: el camino hacia una vida más saludable casi nunca es una línea recta. Habrá semanas de gran avance, y también semanas de estancamiento, cansancio o incluso de retroceso. Este capítulo está dedicado a esos momentos difíciles, porque saber que existen y cómo enfrentarlos es tan importante como cualquier indicación de alimentación o actividad física.

Uno de los momentos más frecuentes y desalentadores es la llamada meseta: un periodo en el que, a pesar de seguir haciendo las cosas correctamente, la báscula parece detenerse. Esto no significa que algo esté mal contigo ni que hayas dejado de esforzarte. Responde, en muchos casos, a mecanismos naturales de tu cuerpo, que se adapta ante los cambios sostenidos. Cuando esto ocurra, no lo interpretes como un fracaso: coméntamelo, y juntos revisaremos tu plan, buscando pequeños ajustes que reactiven tu progreso, sin caer en cambios drásticos que puedan afectarte.

También es completamente normal atravesar periodos de baja motivación. El entusiasmo inicial de cualquier cambio tiende a disminuir con el tiempo, y eso no es un defecto tuyo, es una característica humana universal. En esos momentos, te invito a recordar tus razones profundas para este cambio: quizás jugar con tus hijos sin cansarte, sentirte con más energía, cuidar tu salud para estar presente muchos años más, o simplemente sentirte mejor contigo mismo o contigo misma. Volver a esas razones, y compartir cómo te sientes en consulta, ayuda a reencender la motivación.

Puede también que, en algún momento, necesites un descanso: unos días o incluso unas semanas en los que sientas que no puedes sostener el ritmo del programa. Prefiero que me lo digas abiertamente a que desaparezcas del tratamiento por vergüenza. Un descanso reconocido y platicado conmigo no rompe tu proceso; un abandono silencioso sí puede hacerlo. Siempre habrá espacio para retomar el camino, ajustando lo que sea necesario según tu momento de vida.

Quiero pedirte, con toda sinceridad, que si atraviesas una recaída —una semana donde la alimentación se desordenó, donde dejaste de moverte, o donde sientas que "volviste a empezar"— no la vivas desde la culpa ni el castigo. Las recaídas forman parte natural del proceso de cambio, y la ciencia y la experiencia clínica lo confirman una y otra vez. Lo importante no es que existan, sino qué haces después de ellas: la persona que se levanta, platica lo sucedido con

su equipo médico y retoma el camino, siempre llega más lejos que la persona que, por vergüenza, abandona el tratamiento por completo.

En estos momentos difíciles, la paciencia y la perseverancia son tus mayores aliadas. Perseverar no significa exigirte perfección; significa seguir presentándote, seguir intentando, seguir viniendo a consulta aunque la semana no haya sido la que esperabas. Cada vez que regresas después de una dificultad, estás fortaleciendo una capacidad valiosísima: la de no rendirte ante los obstáculos.

Quiero que grabes esta idea: no vas a fallar por tener una mala semana, un estancamiento o incluso una recaída. Solo fallarías si dejaras de intentarlo. Mientras sigas presentándote, comunicándote con honestidad y retomando el camino después de cada tropiezo, sigues avanzando hacia tu meta, aunque el avance no siempre se vea reflejado de inmediato en la báscula.

CAPÍTULO 10

La meta: mucho más que el peso

Llegamos al final de este libro, aunque en realidad estamos apenas en el inicio de tu propio camino. Quiero cerrar estas páginas compartiéndote la reflexión que considero más importante de todo el programa PACO: la meta nunca fue solamente bajar de peso. La meta siempre ha sido recuperar tu calidad de vida.

Cuando pienso en el éxito de un tratamiento, no pienso únicamente en un número menor en la báscula. Pienso en que puedas subir escaleras sin fatigarte tanto, en que duermas mejor, en que tengas menos dolor articular, en que tu presión arterial o tu glucosa estén mejor controladas, en que te sientas con más energía para disfrutar tu trabajo, tu familia y tus pasatiempos. Pienso en que recuperes una relación más amable contigo mismo o contigo misma, libre de culpa y de exigencias imposibles. Todo eso es, en el fondo, la verdadera meta de este programa.

Este proceso, como ya lo hemos platicado a lo largo del libro, no será instantáneo ni perfecto. Habrá avances y también dificultades. Pero si mantienes la constancia, si te comunicas con honestidad con tu equipo médico, si pides ayuda cuando la necesites y si te tratas con paciencia en los momentos difíciles, la meta se alcanza. La ciencia lo respalda, y mi experiencia de más de veinticinco años acompañando a personas como tú también lo confirma una y otra vez.

Quiero recordarte, una última vez, cómo se reparten las responsabilidades en este camino. A mí, como tu médico especialista en nutrición, y al resto de tu equipo de salud, nos corresponde diseñar el mejor programa posible para ti, basado en la evidencia científica más actualizada y en tu realidad particular, acompañarte con seriedad profesional y calidez humana, y ajustar el rumbo cada vez que haga falta. A ti te corresponde la parte que solo tú puedes llevar a cabo: aplicar, día a día, las acciones concretas de tu plan, comunicarte con honestidad, pedir ayuda cuando lo necesites, y perseverar incluso cuando el camino se ponga difícil.

Si algún día sientes que el proceso pesa, vuelve a leer este libro, o simplemente ven a platicarlo conmigo. No estás solo o sola en esto. Detrás de ti hay un equipo de profesionales comprometidos con tu bienestar, y espero que, cada vez más, también detrás de ti haya una familia y un entorno que te acompañe y celebre contigo cada logro, por pequeño que parezca.

Quiero cerrar este libro con un mensaje sencillo, pero que llevo conmigo cada vez que recibo a un nuevo paciente en mi consultorio: mereces cuidarte, mereces sentirte bien, y mereces una

vida plena, con salud y con alegría. No estás caminando hacia una talla de ropa o hacia un número en la báscula; estás caminando hacia una vida mejor. Y ese camino, con paciencia, constancia y acompañamiento, se recorre, paso a paso, hasta llegar a la meta.

Gracias por confiar en este proceso, y gracias por confiar en mí como tu compañero de camino. Empecemos, o continuemos, juntos.

Dr. Alvaro