



## SALUD

**Fátima Blanco Dietista**

**DIETAS ADAPTADAS A DIVERSAS PATOLOXÍAS**  
Sobrepeso e obesidade • Hipertensión arterial • Diabetes  
Ácido úrico • Colesterol • Enfermidade Cardiovascular  
Problemas dixestivos (celiaquía, intolerancias, gastrite, intestino irritable...)

**NUTRICIÓN INFANTIL • EDUCACIÓN NUTRICIONAL**  
Tfn. 667 740 291 | fatimablancodietista@gmail.com

*somos o que comemos*

**PIDA CITA EN:**  
Tfn. 986 51 08 16 Vista Alegre, 22 baixo / Vilagarcía de Arousa  
Tfn. 667 74 02 91 Praza do Parque, 8 baixo / Vilanova de Arousa  
Tfn. 986 54 10 10 Padres Pasionistas, 20 baixo / Caldas de Reis

**CAMPAÑA DE REVISIÓN INFANTIL**

**FRENA LA MIOPIA DE TUS HIJOS**

PONTEVEDRA  
Virgen del Camino, 1

vista Villoria  
Oftalmólogos

www.clinicavilloria.es  
986 85 77 77

Nº Registro Sanitario: C-36-000399



**DENTAL FORTE**

20 años cuidando tu sonrisa

Almirante Félix Ozámiz 30. (O Forte). Cangas (PO)  
986 300 110 / 661 450 061. info@dentalforte.com  
www.dentalforte.com

PERIODONCIA - IMPLANTES - ENDODONCIA - ORTODONCIA - ESTÉTICA DENTAL  
BLANQUEAMIENTO - TAC - LÁSER - RADIOGRAFÍA DIGITALIZADA

**Dr. Díaz Bermúdez**  
CLÍNICA UROLÓGICA

C-36-001885

- ✓ Disfunción eréctil, vasectomías.
- ✓ Incontinencia de orina.
- ✓ Cistitis de repetición.
- ✓ Chequeos prostáticos.
- ✓ Cirugía mínimamente invasiva.
- ✓ Laparoscopia.

C/Andrés Muruais, 1 - 3º, Ofic.B - 36001, PONTEVEDRA  
Tel.: 986 84 02 23 www.dr.diazbermudez.com

**Un servicio con todo para que tú no te preocupes por nada**

Servicio Integral de Urología

Hospital Quirónsalud Miguel Domínguez  
Calle Fray Juan Navarrete, 9  
36001 Pontevedra  
986 807 488

Hospital Quirónsalud Miguel Domínguez



A dietista Fátima Blanco. // Iñaki Abella

## A axuda psicolóxica como ferramenta do plan nutricional

RFV

Para facer cambios na dieta a longo prazo hai que estar preparado, coñecendo os motivos polos que comemos en exceso para así poder combatelos e acadar o éxito no plan nutricional.

“Usar a comida como refuxio ou comer demasiado sen decatarnos é síntoma doutros problemas que teremos que resolver, antes ou durante o tratamento dietético”, afirma a dietista Fátima Blanco.

A diferenza entre o éxito ou o fracaso ao comezar unha dieta reside, polo xeral, en facer ou non o estipulado polo dietista. Se non se seguen as súas indicacións, hai que saber a razón: ben porque non temos ben interiorizada a necesidade de cambio e non nos compensa o sacrificio, ben porque nos fallan as estratexias para cumprilo ou porque realmente non somos capaces de controlarnos. “Neste último caso, sobre todo, necesitamos outro tipo de axuda ademais da dietética”, sinala Blanco, quen apunta que consecuencias da ansiedade non son unicamente comer en exceso e acabar con sobrepeso ou obesidade; tamén poden afectar seriamente ao noso aparato dixestivo. Intestino irritable, úlcera péptica ou gastrite son patoloxías que se ven claramente prejudicadas por ela.

“Adoitamos fuxir dos profesionais da psicoloxía porque tendemos a asociarlos con enfermi-

mentos, tomar conciencia do que estamos a facer mal e así poder ter un cambio de actitude que nos leve a tomar as decisións axeitadas.

» A ansiedade pode levar a comer en exceso, acabar con sobrepeso e mesmo con enfermidades do aparato dixestivo

dade mental e horrorízanos pensar niso, autocalificarnos como enfermos mentais. Porén, a liña que separa a saúde da enfermidade é moi fina e calquera de nós pode caer nun cadro ansioso-depresivo”, apunta a psicóloga Sandra Diz, colaboradora de Fátima Blanco.

### Axentes de prevención

Para solucionalo, a mellor opción é acudir a un profesional que nos axude a poñer en orde os nosos sentimentos e pensa-

mentos, tomar conciencia do que estamos a facer mal e así poder ter un cambio de actitude que nos leve a tomar as decisións axeitadas.

“Eu penso nos psicólogos como axentes de prevención e cambio. Son os que teñen os recursos para axudarnos a ser conscientes das nosas necesidades e as distintas vías para satisfacelas, axudándonos tamén a ter un maior autocontrol e a tomar así as decisións axeitadas”, sinala Blanco.

“As veces existen complicacións afectivas ou familiares de difícil resolución, situacións que non podemos trocar. Neste caso, quen ten que cambiar é o propio paciente, que ha de mirar o problema con outra distancia e desde outra perspectiva que lle axude a facer o posible para solucionalo ou asumilo e así poder seguir adiante. “Aquí o psicólogo tamén ten moito que aportar, axudando a xerar recursos e estratexias para evitar a angustia e a ansiedade”, explica Diz.

Noutras ocasións hai que recorrer tamén a tratamentos farmacolóxicos para controlar a ansiedade e conseguir reducir o nivel de activación para estar máis receptivo aos cambios propostos. Neste caso é o médico ou o psiquiatra o que valorará esta posibilidade.

“É perder o tempo intentar unha e outra vez poñerse a dieta se non cambiamos algunha outra cousa da nosa vida”, conclúe a dietista.

Os psicólogos teñen os recursos para axudar á persoa a ser consciente das súas necesidades e das distintas vías para satisfacelas