



Mujer de Corvallis logra pérdida de peso con ayuda de su equipo de atención médica

Ruth Van Order llegó a un punto de inflexión durante el invierno de 2017. Una lista creciente de problemas de salud relacionados con el peso estaba aumentando, volviéndose casi insoportable.

"Tenía todo tipo de dolores de espalda, cadera y rodilla", recordó Van Order. "No pude caminar muy lejos. Muchas veces me quedaba sin aliento. No podía subir y bajar escaleras."

Con una altura de 5"4', pesaba 292 libras y había sido pre-diabética por 10 años y su presión arterial era alta.

"Sabía que algo tenía que cambiar" dijo. "Tenía que perder peso".

Después de una vida dedicada al cuidado de los demás, criando a cuatro hijos como madre soltera y trabajando como auxiliar de enfermería en el hogar, llegó el momento de cuidarse a sí misma. Van Order tomó una clase de nutrición ofrecida a través de los Centros de salud comunitaria de los condados de Benton y Linn. Allí fue donde conoció a Terry Deeds, RN, un coordinador de cuidados que ayuda a los pacientes a gestionar sus condiciones, incluyendo la diabetes.

Deeds animó a Van order a mantener un registro escrito de la comida que ingería para ayudarla a tomar control de su salud. Antes, cuando se sentía infeliz, ella comía. Los macarrones con queso y las cazuelas eran sus alimentos de consuelo.

Mantener un registro de alimentos es una herramienta que muchas personas han usado para perder peso y no recuperarlo. Les ayuda a dar cuenta de lo que están comiendo, agregar calorías y planificar comidas y refrigerios para satisfacer las necesidades nutricionales.

"Terry me animó a anotar los alimentos que comía y hacer un seguimiento de mi ingesta y mirar mis carbohidratos", dijo Van Order.

Deeds ve Van Order una vez al mes para revisar su progreso, que rastrea en papel cuadriculado, marcando las libras que va perdiendo.

"Ella estaba realmente motivada para controlar sus comportamientos de salud", dijo Deeds.

Se unió a una clase de aeróbicos acuáticos en el grupo de la comunidad. Ella cocina la mayoría de las comidas en casa e incluso cultiva algunos de los ingredientes, como cebollas, ajo y fresas.

Un año después, Van Order perdió 38 libras. Su presión arterial es más baja y ya no es pre-diabética. Agregó varias páginas a su gráfico de pérdida de peso y aún mantiene un registro diario de alimentos. A los 65 años, Van Order dijo que se siente mucho mejor. Incluso ha reanudado algunos de sus pasatiempos, incluido un proyecto de arte visual que fue parte de una exposición comunitaria reciente en la Galería Fairbanks de la Universidad estatal de Oregón.

Ella está orgullosa de su progreso.

"Tener tanto sobrepeso era un estrés para mí", dijo Van Order. "Me gusta poder moverme nuevamente".

Las personas a su alrededor también notan la diferencia.

"Ruth se siente mucho mejor", dijo Deeds. "Está mucho más motivada con toda su vida". Su éxito incluso ha influido en otros.

"Ella es un buen ejemplo para sus amigos", dijo Deeds.

Para mejorar la salud, las personas necesitan comer bien, hacer ejercicio y no fumar. Pero no hay atajos o una forma fácil de perder peso. Y mantener la pérdida de peso es aún más difícil, dijo Deeds.

"Mucho de esto es autodisciplina", dijo.

Y como aprendió Van Order, es útil contar con el apoyo y el aliento de un equipo de atención médica.