

Elegir por sí mismo, previa información, y vivir una vida sana: dos realidades compatibles

Joan Guthrie Medlen

RESUMEN

Tomar decisiones después de estar bien informado y dar el consentimiento informado no es tan simple como ofrecer una serie de opciones que tú has elegido previamente. El proceso de tomar decisiones después de estar bien informado lleva tiempo, hay que enseñarlo, y exige una tenacidad que con facilidad se olvida. El tema de este artículo va a ser cómo llevar este proceso al tema del control del peso. Es el caballo de batalla entre los padres, los profesionales de apoyo y las personas con síndrome de Down de cualquier edad. Conseguir la capacidad de determinar por sí mismo y saber controlar el peso no son habilidades incompatibles. De hecho, ambas están íntimamente unidas en un buen programa de control del peso. Si una persona, con o sin síndrome de Down, no termina de entender las opciones que puede elegir y cómo alcanzar los objetivos que pretende, no podrá hacer una "elección bien informada". Eso significa que es el momento de planificar, de educar, de practicar. Llevar un estilo sano de vida no significa ser perfecto. Significa elegir las opciones que promueven la salud y el bienestar.

La necesidad de poder elegir

Creo firmemente que cualquiera, con independencia de su capacidad, puede y debe dirigir el rumbo de su vida. Tener control de lo que te sucede es esencial para disfrutar de una vida sana, llena y feliz. Cuando careces de un control sustancial sobre las decisiones importantes de tu vida, te sientes oprimido. Te retiras, te deprimas, o actúas agresivamente. Te sientes infeliz. Si se trata de personas con discapacidad, a estas reacciones normales se les llama a veces "regresión".

No poder controlar nuestra vida resulta inaceptable a cualquiera. Pero sucede demasiado frecuentemente en las personas con síndrome de Down u otras discapacidades. Y sin embargo no tiene por qué ser así. Existen cantidad de estrategias que se deben enseñar y comunicar en apoyo de estas personas, para ayudarles a entender las decisiones que han de tomar. Lleva tiempo, pero es un tiempo bien empleado. A todos nos importa comprender cuáles son las elecciones que podemos hacer, cuáles son sus consecuencias, de modo que finalmente podamos tomar las propias decisiones.

Si esto es así, ¿por qué resulta tan difícil hacerlo?

Hay dos razones probablemente. La primera es que resulta más fácil y rápido tomar las decisiones en nombre de la gente cuando ésta no

entiende de forma inmediata las posibilidades de elección. La segunda es que eso significa dejarles hacer. Como padres, siempre nos asusta dejarles ir, tenga nuestro hijo discapacidad o no. ¡La madre es la que mejor lo sabe! Para los profesionales que apoyan a la gente con discapacidad mental, significa también ceder el control. A veces puede significar quedar por debajo de lo que estaba previsto, o tener que manejar situaciones difíciles. En ambos casos, mantener que sean otros quienes tomen las decisiones significa dejar que tomen aquellas con las que podemos no estar de acuerdo y sin embargo apoyarles, pase lo que pase.

Tomar decisiones después de estar bien informado y dar el consentimiento informado no es tan simple como ofrecer una serie de opciones que tú has elegido previamente. El proceso de tomar decisiones después de estar bien informado lleva tiempo, hay que enseñarlo, y exige una tenacidad que con facilidad se olvida. El tema de este artículo va a ser cómo llevar este proceso al tema del control del peso. Es el campo de batalla entre los padres, los profesionales de apoyo y las personas con síndrome de Down de cualquier edad.

El caso de Jared

Jared tiene 27 años y vive en grupo en un piso residencial. Es el segundo desde que salió de casa de

Joan Medlen es especialista en dietética interesada en dar formación sobre estilos sanos de vida a personas con discapacidad intelectual. Es madre de dos hijos, uno de los cuales tiene síndrome de Down y trastorno de espectro autista. Correo-e: copies@disabilitysolutions.org

sus padres, algo que ciertamente deseaba hacer. El primero le pareció muy restrictivo y no se sentía a gusto viviendo allí. Discutía constantemente con el personal porque deseaba hacer cosas distintas de lo que tenían programado para él. Los padres de Jared quieren que su hijo elija cómo desea utilizar su tiempo, lo que come, cómo se viste, cuándo se va a dormir y demás cosas. Necesita apoyos y piensan que la vida en un piso en grupo es la mejor opción ahora para él. La dirección y el personal de esta segunda residencia creen fuertemente en la idea de dejar que la gente a la que apoyan vaya haciendo elección a lo largo del día. Y coincide con la propia filosofía que han tenido los padres de Jared para criarlo. Saben que será más feliz en este ambiente. Y lo es.

Pero en los últimos 10 meses Jared ha ganado peso de modo alarmante: casi dos kilos por mes. Es decir, tenía un peso razonable y ahora tiene sobrepeso visiblemente. Sus padres temen que si sigue ganando peso a esa velocidad, tendrá pronto problemas para andar largas distancias, o problemas de rodillas, que irán limitando sus actividades. Cuando hablan con su hijo sobre su peso, dice que se está haciendo demasiado grande y que le gustaría parar. Sus padres han hablado con el director de la residencia sobre cómo animar a su hijo a que ande más y beba menos bebidas azucaradas, o que sean bebidas de dieta. En una reciente reunión del equipo, todos, Jared incluido, acuerdan crear la oportunidad de dar un paseo o hacer otro ejercicio cada día. Y acuerdan también disponer de otras bebidas.

Pero Jared sigue ganando peso. Le han encontrado 48 botes de soda en su armario. Cuando le preguntan por su paseo diario responde, "Es una buena idea. No doy el paseo todos los días". Cuando los padres preguntan por el plan para animar a Jared a hacer un elección más sana se les dice: "Le damos la oportunidad para hacer ejercicio todos los días, pero dice que no. Y cuando le ofrecemos bebida dietética o agua, elige otras bebidas".

¿Qué pueden hacer los padres de Jared? Porque está eligiendo opciones incompatibles con su deseo de no ganar más peso. La filosofía de la dirección de la residencia no permitirá la existencia de un programa en el que Jared no tenga la oportunidad de rehusar una actividad motórica o de elegir la comida y bebida que quiera. Sus padres desean que haga su propia elección, pero su salud a largo plazo se ve comprometida si sigue esta forma de vida. Aunque hay muchos temas a investigar en esta situación, lo primero que hay que hacer es ver si Jared entiende realmente las opciones que tiene para elegir y de qué modo pueden influir en su vida, en este caso su peso y su salud en

su conjunto. Este concepto de comprender las opciones disponibles y el impacto que ha de tener su elección en su vida es lo que llamamos "consentimiento bien informado" o "hacer una elección después de estar bien informada".

El consentimiento bien informado

El consentimiento informado es un término legal que aparece frecuentemente en cuestiones relacionadas con la tutela. Las personas han de ser capaces de dar su consentimiento informado para participar en ciertas actividades, como es el de estar en un proyecto de investigación o dejarse hacer algunas intervenciones médicas o quirúrgicas. Consentimiento informado significa básicamente que se cumplen estas tres condiciones:

- a) saber qué opciones hay,
- b) saber las consecuencias de esas opciones,
- c) elegir las opciones que haría "una persona razonable". Esto significa elegir opciones que sean no sólo legales sino razonables.

Las dos primeras condiciones son fáciles de entender. El problema está en la tercera. El concepto de "razonable" está en el punto de vista del espectador. Lo que es razonable para una persona puede no serlo para otra. Esto es especialmente cierto entre diferentes generaciones y culturas. Para las personas con síndrome de Down u otras discapacidades mentales, la definición de razonable se ve influenciada por lo que se mantenga en un tribunal. La definición legal de persona razonable es: "Término utilizado para definir a una persona hipotética que muestra las cualidades de atención, conocimiento, inteligencia y juicio que la sociedad requiere de sus miembros, para la protección de su propio interés y el interés de otros".

Para entenderlo mejor, pongamos un ejemplo:

¿Tengo derecho a comer en exceso?

- *¿Entiendo mis opciones?*
 - Sí, entiendo que mis opciones son las de comer cantidades razonables de comida o comer el doble de lo que mi cuerpo necesita.
- *¿Entiendo las consecuencias de la opción que elijo?*
 - Sí, si como lo que es sano, me será más fácil mantener el peso justo, tendré más energía, tendré menos riesgo de sufrir problemas médicos debidos al sobrepeso, como el colesterol alto, la diabetes. Pero el comer en restaurantes de comida

rápida y comida basura me ahorra tiempo con frecuencia. Y a veces sale más barato.

- *¿Estoy eligiendo una opción razonable?*
 - Pues sí. Mucha gente razonable elige comer en exceso

El consentimiento informado y el día a día de los adultos con síndrome de Down

¿Qué hay de diferente en tu hijo con síndrome de Down? La segunda condición del consentimiento informado: comprender las consecuencias de una acción. Ésta es una diferencia clave en la decisión que puede hacer tu hijo.

Comprender las consecuencias resulta duro para todos. Lleva años de experiencia y de enseñanza mediante prueba-y-error en la vida diaria. Estas lecciones a veces resultan más difíciles para los niños y adultos con síndrome de Down. El aprendizaje natural que se realiza mediante la prueba-y-error se ve limitado por barreras sociales y culturales como consecuencia de la propia discapacidad.

El dar oportunidades para aprender sobre las consecuencias de elegir una opción es algo difícil de hacer para cualquier niño. Resulta duro ver a tu hijo luchar por culpa de un resultado no esperado y no deseado. Y lo es más todavía si tu hijo tiene síndrome de Down por que tanto tú como sus profesores tratáis de de que vuestro hijo tenga éxito lo más frecuentemente posible. Esto significa que sin darnos cuenta eliminamos las consecuencias naturales. Lo cual no es necesariamente malo, pero es algo sobre lo que debemos pensar.

Para compensarlo, los padres y los profesionales necesitan conseguir el máximo de cada oportunidad de aprendizaje. Esto significa ser conscientes de las veces en que tú y tu hijo estáis abiertos a la instrucción natural y espontánea que pueda aparecer. Usar esos momentos para enseñarle a tomar opciones entre las varias que puede elegir y sus consecuencias, significa que le das oportunidades para aprender con apoyo y retroalimentación positivos. A veces esos momentos de enseñanza aparecen de forma natural; pero a veces has de arreglártelas para que ocurran. Ambos tipos resultarán útiles para tu hijo. Cuantas más oportunidades tenga, con mayor rapidez será capaz de entender las consecuencias de su elección entre varias opciones.

La enseñanza del consentimiento informado

La importancia de una enseñanza que sea proactiva y del modelado de un estilo de vida que sea

sano se hace muy clara si se considera la importancia del consentimiento informado. Cuando tu hijo es joven y vive en casa, los padres ejercen enorme influencia sobre lo que pasa cada día. Las lecciones se van elaborando y ofreciendo a lo largo de las actividades de cada día, como puede ser al hacer la compra, o al ir a un restaurante, o suspirar por la ayuda de otros.

Pero ¿cómo funciona este concepto principal de consentimiento informado una vez que tu hijo ya no vive en casa? Puede ser un laberinto complicado por el que avanzar. La primera consideración será ¿quién es el guardián legal? Porque si tu hijo es el guardián legal, tiene el derecho legal para tomar sus propias decisiones sobre lo que ha de comer. Pero sigamos con la historia de Jared.

¿Qué ocurrió con Jared?

Lo habíamos dejado viviendo en una residencia de grupo, ganando peso sin parar. Sus padres decidieron tomar una decisión nada absurda sobre su permanente aumento de peso. Se lo llevaron a casa con sus hermanos. E iniciaron un programa de control del peso orientado hacia la familia, que ha tenido éxito aunque lo de éxito hay que matizarlo. Ha perdido algo de peso. Pero lo más importante es que ahora entiende mejor cuáles son las opciones y sus consecuencias para la salud. Está aprendiendo cómo controlar mejor su peso y vivir de forma más saludable. Jared ya está pensando de nuevo en marcharse de su casa dentro de pocos meses.

La historia de Jared no es única. Ni se limita a la vida en residencia de grupo o a los adultos. Las pesadillas del manejo del peso para la gente con síndrome de Down ocurren en cada forma de situación de vivienda: en casa, en ambientes de vida en grupo, en apartamento con apoyo, o en residencias de adultos. Los temas están llenos de ideología que crea barreras que impiden alcanzar el mismo objetivo: una vida sana y plena para la persona con síndrome de Down.

Autodeterminación por un lado, control de peso por otro: ¿podemos compatibilizar los dos?

Durante estos años he recibido cantidad de mensajes electrónicos y llamadas telefónicas sobre situaciones similares a la de Jared. De hecho, esta historia viene a ser el resumen de todas esas experiencias. El mayor problema parece ser el choque entre esa libertad de auto-



Rosarito

determinación instantánea y sin límites, y la enseñanza de los conceptos que fundamentan la capacidad de elegir de forma informada. En el intento de hacer lo correcto, la gente se olvida que controlar el peso y hacer una buena elección no son incompatibles.

Este conflicto entre autodeterminación y salud a menudo termina por colocar a los padres y al personal de apoyo en los polos opuestos del tema. Por una parte, los padres dicen que sus hijos con síndrome de Down no son capaces de tomar decisiones, con lo que sugieren la necesidad de controlarlos y perder su libertad. En el otro extremo, el personal de apoyo parece decir que no puede intervenir de ningún modo a la hora de hacer la elección, con lo que sugieren que no hay nada que hacer. Si se analiza un poco, todos en el fondo, incluida la persona con síndrome de Down, prefieren el mismo resultado.

En el deseo de prestar el apoyo adecuado, con frecuencia se olvida otro elemento: ¿Qué desea la persona con síndrome de Down? Si se les pregunta, la mayoría claramente desean estar sanos. En reuniones múltiples oigo a los

jóvenes hablar sobre su deseo de tener una buena salud. Rara vez dirán que no les importa. Lo cual significa que nuestro problema, el de los padres, los profesionales y el personal de apoyo, está en la dificultad para llegar allí. El problema está en el modo en que diseñamos la educación y el apoyo para manejar este asunto del peso y no en la capacidad para poder tomar una decisión.

¿Qué es manejar el peso?

Todo el mundo practica de forma activa el control de su peso, de un modo u otro. Unas veces resulta más evidente que otras. Por ejemplo, los atletas de competición eligen un plan de entrenamiento que incluye un objetivo relacionado con su peso, además de los de alimentación y actividad física. La gente que se apunta a ciertos programas o toman un entrenador en su gimnasio tienen objetivos relacionados con su peso. Algunas personas utilizan el control del peso para mejorar su salud, bajar el colesterol o controlar la diabetes. La mayoría, tenga o no discapacidad, tienen un punto de no retorno

como puede ser un vestido que se queda estrecho, una cifra determinada en la escala, o un acto especial en perspectiva. Todos estos son ejemplos de "control del peso".

Controlar el peso no es perder peso. No es implementar una dieta estricta. Tampoco es parecerse a una celebridad o comer "perfectamente". Es un proceso por el que aprendes a manejar el tiempo, la alimentación, la actividad y todo lo demás de una manera que te resulte confortable y con la que consigas tus objetivos personales de peso y salud. Se necesita tiempo, tenacidad y entrenamiento, sobre todo al principio o cuando realizas cambios.

Los conflictos entre el personal de apoyo y las familias en relación con el aumento de peso se deben habitualmente a que cada uno asume que la respuesta está en la "dieta". Las dietas son punitivas por naturaleza, y establecen los alimentos que son "buenos" o "malos" basándose en un plan específico de comida. Por ejemplo, los carbohidratos son "malos" si se sigue la dieta de Atkins. El manejo del peso, en cambio, es un esfuerzo simultáneo por proporcionar educación en relación con la selección de los alimentos que promueven la salud y con la elaboración de un esquema que resulte válido para cambiar los hábitos a través del establecimiento de unos objetivos. Y esto implica el elegir cómo los demás, incluidos los padres, los profesionales y los amigos, prestan también su apoyo.

La autodeterminación es la clave para conseguir el manejo del peso

Lo único que éticamente necesita una persona con síndrome de Down, en cualquier ambiente en que viva, es que exprese su interés por el manejo del peso. La persona ha de entender que la decisión es el resultado de un proceso de elección:

1. ¿Qué se puede elegir?
2. ¿Cuáles son las consecuencias de la elección?
3. ¿Qué elecciones haría una persona razonable, que fueran legales y razonables?

Una vez definido, será posible empezar a diseñar la forma de educar, el apoyo y la estructura necesarios para conseguir una elección que le lleve a un estilo de vida más sano. Estoy por oír todavía a alguien con o sin síndrome de Down que me diga "Creo que sería divertido ser la persona más gorda del mundo". Lo que sí se me ha

dicho, en cambio, es que está demasiado ocupado o agobiado para pensar en su peso justo ahora, una respuesta plenamente correcta.

Un buen programa de manejo de peso para tu hijo con síndrome de Down ha de estar diseñado de modo que tome las decisiones que conducen el programa, basado en lo que está aprendiendo sobre nutrición, actividad, manejo del tiempo y demás aspectos. El tomar decisiones para elegir constituye el centro de la autodeterminación. Con otras palabras, para que el manejo del peso llegue a tener éxito se precisa la autodeterminación. Requiere también que todos se sientan comprometidos con el proceso.

El proceso de controlar el peso

Este proceso es igual para todos. Significa cómo mantener el equilibrio entre el número de calorías que se ingieren y el de las que se consumen a lo largo del tiempo. Suena sencillo pero no lo es. Cuando te fijes en un programa de control del peso de los varios que existen o que se recomiendan, busca estos elementos:

- **DIVERTIDO**
- **Componente social.** ¿Está dispuesta la gente a la presencia de tu hijo? ¿Es una atmósfera de aceptación y apoyo? Tu hijo quiere ser recibido cálidamente cuando llegue.
- **Variedad.** Esto es más importante para el componente de actividad física del programa. ¿Se puede elegir entre diversas actividades?
- **Exigente pero no competitivo.** La mayoría prefiere programas en los que se prueben cosas nuevas pero sin el miedo de fracasar.
- **Objetivos apropiados.** Fijar un objetivo es un componente clave en el programa de control del peso.
- **Premios.** Todos disfrutan trabajando por algo si hay un premio. Tu hijo habrá de elegir premios que no sean comida cuando consiga ciertas marcas: un CD, un viaje especial, alguna prenda de vestir que le apetezca.
- **Competitivo pero individual.** Al fijar objetivos, tu hijo compite consigo mismo. Por ejemplo, el aumento constante en el tiempo que transcurre haciendo ejercicio o bebiendo agua en lugar de una bebida gaseosa.
- **Apoyo por parte de la familia, de los amigos y de la comunidad médica.** Para que tu hijo tenga éxito es indispensable que tenga tu apoyo eso significa no tener

comidas incitantes en casa si te las pide, o modificar tu propia conducta si ello ha de ayudar a los objetivos de tu hijo. Concéntrate en los éxitos que tu hijo consigue, no en las áreas en donde está teniendo problemas.

Hacer adaptaciones

La experiencia de Jared no difiere de la que se ve con cualquier otro adulto joven en sus primeros años fuera de su casa. Con todo, a veces en nuestro intento de ver que nuestros hijos consiguen su independencia, nos olvidamos que tienen síndrome de Down. Y las personas con síndrome de Down tienen mayores problemas a la hora de controlar su peso. Son los siguientes:

- Quemar calorías a una velocidad más lenta que los demás.
- El aprendizaje les lleva más tiempo.
- El control del peso no está ligado a consecuencias inmediatas. Por ejemplo: el aumento de peso de 5 kg en un año puede ser el resultado de ingerir simplemente 100 calorías extra al día, cada día. Cien calorías es una pieza de pan o un vaso de leche. Ver o experimentar las consecuencias de un exceso constante de ingesta lleva su tiempo.
- Algunas medicinas que quizá necesite pueden hacer más difícil el control del peso o promover su aumento.
- Aprender a partir de las consecuencias naturales lleva mucho tiempo o puede no conseguirse antes de que surjan problemas serios de salud.
- El aprendizaje eficaz requiere **apoyo y educación**. Probablemente tu hijo necesitó cantidad de tiempo, de enseñanza y de apoyo para aprender a lavar su ropa o a coger un autobús. Y aun así, es posible que tenga su propio modo de realizar la tarea. Lo mismo vale para el control del peso. Exige educación con modificaciones, adaptaciones y apoyos específicos para tu hijo.

El reto está en encontrar o elaborar un programa de control de peso que incluya las adaptaciones, modificaciones y apoyos apropiados para que cada individuo domine los conceptos, opciones, consecuencias y habilidades necesarias para conseguir el control del peso a lo largo de toda la vida.

Apoyos que aseguren el éxito

Los buenos programas de control del peso se preparan para tener éxito. Diseñar el programa

de Jared fue todo un reto porque las emociones de cada una chocaban entre sí. Llevó tiempo convencer a sus padres que lo importante era que Jared mantuviera el control. Y también llevó tiempo a Jared que se fiara de que sus padres no le iban a quitar comida, o hacerle comer tortas de arroz todos los días, o estar encima de él y espiar cada uno de sus movimientos.

Una de sus primeras actividades de grupo fue reunir información y hacer una lista de los objetivos posibles que cada uno propusiera. Todos hicieron sugerencias: Jared, sus padres, sus hermanos y su mejor amigo. Algunas de las opciones fueron:

- Pasear al perro
- Apuntarse en el gimnástico local
- Subir las escaleras en lugar de coger el ascensor
- Seguir otro camino para el trabajo
- Usar una cinta rodante mientras se mira a la TV
- Preparar la comida de la familia una vez a la semana
- Beber menos bebidas espumosas
- Aprender a preparar un menú equilibrado
- Realizar una actividad favorita (leer o hacer un puzzle) en lugar de merendar a media tarde.

Durante las primeras semanas, sus objetivos fueron modestos. No podía creer que no hubiera vigilancia con la comida para reprenderle en cada esquina. Pero es que Jared no era el único fijando objetivos y cambiando hábitos. Cada uno fijaba los objetivos personales cada semana. Al final de la semana, todos compartían los progresos realizados. A veces los objetivos no eran fáciles de cumplir y a veces no se cumplían en absoluto. Con el tiempo, Jared comenzó a ver que todos tenían sus altos y sus bajos. Se convirtió en el animador de todos. Le gustaba el proceso que habíamos preparado. A su vez, sus padres aprendieron a apreciar lo que Jared estaba aprendiendo sobre el estar sano. Su entusiasmo fue contagioso. Este tipo de apoyos y análisis es un elemento clave en muchos de los buenos programas de control del peso.

El papel de la persona de apoyo

El apoyo con el que se consigue más éxitos está basado en los conceptos del apoyo conductual positivo. Centrarse en aquello que está yendo bien más que en lo que está yendo mal. Fijarse objetivos discretos, que están al alcance, mediante premios. Hablar sobre opciones, pero no castigar. Si ves que te está probando, no reacciones. Por ejemplo, si Jared decidió tomar-

se medio galón de helado de una sentada, nadie dijo una palabra. A veces, Jared se proponía hacer esto, pero si nadie hacía ningún comentario, lo dejaba antes de terminar la ración. No había conseguido atraer la atención que quería, aunque hubiese sido en su contra, así que no valía la pena seguir.

El papel de la persona de apoyo es la de animar y entrenar, no la de juzgar. He aquí algunos métodos para hacerlo.

- Utilizar instrumentos visuales. Si la persona a la que apoyas está trabajando en un objetivo específico durante esa semana, encuentra el modo de hacer visible ese progreso, como puede ser el hacer un gráfico con los minutos de ejercicio, o de pasos dados al día, o el número de bebidas consumidas (fijando un límite).
- Ayuda en la resolución de problemas. Comenta sobre las opciones que existen ante una situación que sea difícil. Por ejemplo, haz una lista de tareas fáciles y atractivas que se puedan hacer en lugar de comer: leer un libro interesante, llamar a un amigo, hacer un puzzle, realizar algún juego, etc.
- Fijar un horario de actividades. Poca gente lo hará bien si es otro quien decide cuándo ha de hacer el ejercicio. Deja que la persona establezca su propio horario y si es necesario trata de modificarlo.

Estos no son más que unos pocos ejemplos sobre los medios de ofrecer un apoyo estructurado, utilizando la autodeterminación como elemento conformador de sus nuevos hábitos. Son mucho más eficaces y educativos que el hacer preguntas sí o no, o tomar un enfoque autoritario.

Instrumentos para conseguir el éxito

Hay muchas maneras de promover el cambio a través de la estructura. Presentamos algunas categorías y sugerencias a tu consideración.

Cambiar el ambiente

- Guarda en casa sólo las cosas que deseas que se coman.

- Usa recetas que establecen el número de raciones que se necesitan por comida. Si preparas la cantidad justa de alimento por comida, se reduce la tendencia a "repetir".
- Sigue un menú. Eso reduce el número de veces que has de recurrir a la comida rápida (más rica en calorías por lo general) en el último minuto.
- Cambia el número de veces que haces la compra. Para algunas personas, el solo hecho de tener comida en casa resulta demasiado tentador. Un modo de reducir la cantidad de comida disponible para comer entre horas es comprar de una vez para sólo uno o dos días.

Educar la nutrición y controlar la cantidad de las porciones

- Planifica la cantidad de comida para que no sobre nada. Cuando se acaba la comida, se ha terminado.
- Mide las raciones que ofreces.
- Practica el mirar las ofertas de menús cuando comes fuera. Llévate una copia del menú en tu restaurante favorito para leerlo y discutirlo en casa.
- Concéntrate en qué hacer más que en qué no hacer. (Has de disponer de recetas bien preparadas con cantidades exactas de los ingredientes, descritas de forma sencilla). Es más importante saber lo que quieres hacer y cómo lograrlo que lo que no quieres hacer.

Conseguir la capacidad de determinar por sí mismo y saber controlar el peso no son habilidades incompatibles. De hecho, ambas están íntimamente unidas en un buen programa de control del peso. Si una persona, con o sin síndrome de Down, no termina de entender las opciones que puede elegir y cómo alcanzar los objetivos que pretende, no está haciendo una "elección bien informada". ¿Significa eso que nunca la hará? No. Significa que es el momento de planificar, de educar, de practicar. Llevar un estilo sano de vida no significa ser perfecto. Significa elegir las opciones que promueven la salud y el bienestar.

Nota

El presente trabajo entrelaza dos artículos publicados en la revista *Disability Solutions* de verano de 2005: *Healthy lives and informed choices. You can have both*, de Joan Guthrie Medlen, y *Whose choice is it? A primer on making informed choices*, de Daniel Baker. Traducido y publicado con autorización.