

Aprenda a cambiar sus hábitos

El cuidado de su salud depende mucho de usted. Usted decide qué comer y cuánto comer. Usted decide si hará ejercicio y qué actividades seleccionará. Usted toma decisiones todo el día.

Es posible que quiera hacer algo para mejorar su salud. Su meta podría ser adelgazar, pero, para lograrla, sabe que deberá cambiar lo que come y lo que hace de ejercicio, o las dos cosas. Aumentará sus probabilidades de éxito si hace un plan que sea específico, realista y práctico. Comience con dos o tres pasos pequeños. Asegúrese de que sus cambios concuerden con sus preferencias y con su horario. Seleccione las cosas que está seguro que puede hacer.

Cambiar los hábitos: Cómo empezar

Piense en su salud y en sus hábitos y responda las preguntas.

• ¿Cuál es mi meta?

Ejemplo: Quiero adelgazar diez libras.

• ¿Por qué escogí esta meta?

Ejemplo: quiero estar sano y poder disfrutar a mis nietos.

• ¿Qué cambio me ayudaría a lograr mi meta?

Ejemplo: Caminaré rápidamente durante media hora, cinco días por semana.

• ¿Qué tan importante es que logre mi meta?

Ejemplo: Es muy importante.

• ¿Qué tan seguro estoy de que puedo hacer este cambio?

Encierre con un círculo el número a continuación que indica su grado de certeza. Si se siente muy seguro de que puede hacer el cambio, marque “10”. Si opta por “1” significa que piensa que no lo puede hacer. Quizás se encuentre en un punto medio.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada Algo Muy
seguro seguro seguro



Puede hacer que le sea más fácil comer alimentos sanos si se abastece de frutas y verduras.

Si no está muy seguro de que puede hacer este cambio, seleccione otra manera de lograr su meta. Estar seguro de que puede hacer algo aumenta las probabilidades de mantenerse firme con un hábito nuevo.

• ¿Qué parte de este cambio se me haría difícil?

• ¿Por qué no he hecho este cambio ya?

• ¿Cómo puedo evitar estos problemas?

• ¿Qué tan listo estoy para hacer este cambio?

Encierre con un círculo el número que indica lo listo que está. Si se siente muy listo para efectuar el cambio, marque el “7” o un número mayor. Seleccionar el “1” significa que no está nada listo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada Algo Muy
listo listo listo

Si no está muy listo para efectuar el cambio, piense en qué puede hacer para estarlo. Luego anote los pasos a continuación:

Preparación de mi plan:

Para cambiar un hábito, haga un plan que sea lo más específico y realista posible. Mire estos ejemplos.

- *Nada específico:* Comeré menos.
- *Específico:* Para el desayuno, comeré una rebanada de pan tostado en lugar de dos.
- *Nada específico:* Caminaré por lo menos dos horas cada día.
- *Específico:* Caminaré por treinta minutos, tres días por semana.

Hable con su equipo de cuidado de la salud si necesita ayuda para preparar un plan. Anote su plan a continuación. Haga una copia para su proveedor de atención médica. Hable con su proveedor de atención médica en un mes, para informarle cómo va con su plan.

• Esto es lo que haré:

Ejemplo: Caminaré rápidamente por media hora, cinco días por semana.

• Cuándo lo haré:

Ejemplo: Caminaré después del desayuno.

• Esto es lo que necesito para estar listo:

Ejemplo: Necesito zapatos cómodos para caminar.

• Estas son las cosas que podrían interferir con mi plan:

Ejemplo: No podré salir a caminar si está lloviendo.

• Si eso sucede, esto es lo que haré en su lugar:

Ejemplo: Iré al centro de recreación o al centro comercial y caminaré adentro.

• Cuándo comenzaré:

Ejemplo: Comenzaré a caminar el lunes.

Los hábitos nuevos toman tiempo, pero su paciencia y perseverancia valdrán la pena a la larga. No se preocupe si a veces regresa a sus viejos hábitos. Comience nuevamente al día siguiente y recuerde que ¡usted puede lograrlo!

Consejos para mantenerse firme con su nuevo hábito

Cosas que puede hacer	Ejemplos
Elimine los alimentos no saludables en su cocina para no tener tentaciones cuando trate de adquirir nuevos hábitos.	Tenga frutas y verduras en lugar de meriendas altas en grasa.
Dedique tiempo a su hábito cambiando su horario.	Si le gusta caminar por la mañana antes de irse a trabajar, levántese más temprano para tener tiempo. Prográmelo en su calendario y reúnase con un amigo o familiar.
Planifique maneras de superar los obstáculos que puedan surgir.	Lleve meriendas de su casa para no comprar las de la máquina de golosinas.
Pida el apoyo de su familia y de sus amigos y su equipo de cuidado de la salud.	Pídale a una persona de su familia que cuide a los niños para que usted salga a caminar.
Mantenga un registro de su esfuerzo y anote lo que hace.	Pida una copia de la Guía N.º 28 sobre: <i>Mi plan de acción: Registro de alimentos y actividad</i> . También puede usar su calendario, un cuaderno, un podómetro o un registro en la computadora para comidas y actividades.
Varíe su rutina para que siga siendo atractiva.	Camine en un centro comercial en lugar de su vecindario.
Regálese una recompensa por cumplir su plan.	Tome tiempo para hacer algo especial por usted.



AMERICAN
COLLEGE of
CARDIOLOGY



PCNA
Preventive Cardiovascular
Nurses Association

Proporcionado por