



SALUD EN TU VIDA
SALUD PARA EL BIENESTAR



¿CÓMO ADOPTAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

 saludentuvida.cdmx.gob.mx



CUADERNILLO 4

CIUDAD **INNOVADORA**
Y DE **DERECHOS**



Cambiar los hábitos negativos para tener una vida saludable es todo un proceso...

Para iniciar debes de:

1. Querer **realizar** un cambio en tu estilo de vida

2. Estar **informado** y conocer tu estado de salud

3. **Identificar** situaciones que obstaculicen tu decisión de cambio

4. **Conocer** los programas de salud que están en tu entorno



Pensamientos negativos

1

Pensamientos radicales

Me considero una persona que no puede lograr nada en la vida. Considero que no tengo problemas que deba cambiar

2

Excusas

Culpo a los demás de mis problemas. Las circunstancias están en mi contra

3

El debería de...

Siempre quiero hacer todo perfecto. Si no resultan las cosas como espero me siento con desilusión. Al sentirme así llega el enojo y el resentimiento

4

Comparación

Comparo mis progresos con los de alguien más

5

Abandono

Me siento derrotado y abandono mi proceso de cambio



De negativo a positivo

Aprende a hacer el cambio de pensamientos y actitudes

Negativo

Positivo

“Me comí todas esas galletas, así
no tendré éxito con mi plan”



“**Una caída no es el fin** del mundo. Puedo retomar mis hábitos saludables”

“**No debí comer**
ese platillo”



“**Fue mi elección.**
La próxima vez puedo elegir un platillo más saludable”

“**No hice ejercicio** esta semana,
pero Lupita sí completó los minutos de la semana de ejercicio”



“**No es una competencia,** Lupita y yo tenemos distintos tiempos y cosas por hacer”

Plan de acción positivo

Identifica el problema

No he realizado ejercicio

Soluciones

Haré lo siguiente:

Iniciaré con tres sesiones de 10 minutos a lo largo del día

¿Cuándo?

Empezaré a realizarlo el lunes de la siguiente semana

Haré esto primero:

Buscaré tiempos libres de mi día

Identifica las barreras

No tener tiempo para hacer ejercicio por estar pendiente de mis hijos

Soluciones

Le diré a mi esposo que me ayude o haré ejercicio con mis hijos

Involucraré a mis hijos en el ejercicio para tener más tiempo

Puedo pedir ideas a mi círculo de apoyo de actividades que pueda realizar con mis hijos

Recaídas

Las caídas no afectan tu progreso

Lo que sí afecta tu progreso, es la forma en que reaccionas a las caídas

Después de una caída...

Contesta a los pensamientos negativos con **pensamientos positivos**

Concéntrate en todos los **cambios positivos** que has hecho

Recupera el control la próxima vez que puedas, entre más pronto mejor

¿Pregúntate qué paso?

Recuerda...



Es normal sentir miedos y dudas al realizar cambios en tu estilo de vida.



El cambio es un proceso continuo que requiere esfuerzos que, aunque pequeños sean constantes.

Etapas de motivación al cambio

Es un proceso que atraviesa por **cinco etapas**, es importante que las conozcas y puedas seguir avanzando en este camino.

1. Precontemplación:

- No hay intención de cambio
- No existe preocupación



2. Contemplación:

- Conciencia del problema
- Actitud más abierta

3. Preparación:

- Intención de cambiar
- Existe una planificación
- Las acciones no son constantes



4. Acción:

- Existen cambios de conductas y actitudes constantes
- Se logran objetivos concretos

5. Mantenimiento:

- Se logra a los seis meses de haber iniciado el cambio. Hay un cambio de conductas y actitudes duraderas
- Existe un control de los padecimientos





Recomendaciones para el autocuidado

¿Sabías que **existen metodologías** enfocadas en el **autocuidado** que te dan apoyo y atención para lograr cambios en tu estilo de vida?

Los **pasos que te recomendamos** para lograr el cambio, acompañado de un equipo multidisciplinario, son los siguientes:

Evalúa

Asesórate

Trabaja en equipo

Identifica barreras

Planifica

Recomendaciones para el autocuidado

Evalúa

Pregúntate sobre tus comportamientos de estilo de vida como: **ejercicio, tabaco, alcohol, nutrición, salud emocional y patrones de sueño.**



Asesórate

Busca información sobre los **beneficios y objetivos de un estilo de vida saludable** y comportamientos específicos.



Trabaja en equipo

Busca realizar **acciones en conjunto** con tu equipo de salud y establecer metas realistas y personalizadas.



Identifica barreras

Identifica **cuáles son tus principales barreras**, estrategias y posibles soluciones. Identifica tus grupos de apoyo.



Recomendaciones para el autocuidado

Planifica

Especifica cuál será el método que utilizarás para **dar seguimiento a tus cambios de estilo de vida** (visitas presenciales, telefónicas, correo electrónico, etc).



Estas **estrategias** te ayudarán a generar un plan de acción de forma individualizada para lograr:

1

Generar **objetivos específicos** sobre cambios de comportamiento

2

Realizar una **lista de barreras** y formas de superarlas

3

Generar un **plan específico** de seguimiento

Barreras relacionadas con el proceso de cambio



Falta apego al tratamiento médico



Consumo de alcohol



Consumo de drogas



Problemas del sueño



Depresión



Ansiedad



Estrés laboral



Identifica tus círculos de apoyo

¿Quiénes son tus círculos de apoyo?

Personas que pueden ayudarme a seguir con los **cambios en mi estilo de vida.**

Personas con **estilos de vida saludable.**

Personas que me **motiven a continuar** en mi proceso.

También cuentas con el apoyo de:



PILARES



PONTE PILA