

PSA En Buena Salud: Cambiar Malos Hábitos por Buenos Hábitos

Viejos hábitos no se desarrollan de la noche a la mañana y son difíciles de acabar! Cambiar sus hábitos es un proceso que involucra varias etapas. A veces toma un tiempo antes de que los cambios se conviertan en nuevos hábitos. Y, puede que usted enfrente varios obstáculos en el camino.

Adoptar hábitos nuevos y más saludables lo puede proteger de graves problemas serios de salud como enfermedad del corazón, obesidad, diabetes, y cáncer. Nuevos hábitos, como comer saludable, dejar de fumar, y actividad física regular, también pueden ayudarlo a manejar su peso y tener más energía. Mientras más tiempo usted mantenga estos cambios, más probable es que se conviertan en parte de su rutina diaria.

Existen cuatro etapas del cambio. En qué etapa está usted?

Contemplación—“Estoy pensando acerca de eso”

En esta primera etapa, usted está pensando acerca del cambio y motivándose para empezar. Puede que esté en esta etapa si usted:

- Ha estado considerando cambiar pero no está listo para empezar
- Cree que su salud, nivel de energía, y bienestar en general mejorará si desarrolla nuevos hábitos
- No está seguro cómo superará todos los obstáculos que puedan detenerlo de empezar el cambio

Preparación—“Tomé la decisión de tomar acción”

En esta etapa, usted está haciendo planes y pensando ideas específicas que funcionarán para usted. Puede que esté en esta etapa si usted:

- Ha decidido que va a cambiar y está listo para tomar acción
- Ha puesto objetivos específicos que le gustaría alcanzar
- Se está alistando para poner su plan en acción

Acción—“tengo que hacer cambios”

En esta tercera etapa, usted está actuando en su plan y haciendo los cambios que lo ayudan a cumplirlo. Puede que esté en esta etapa si usted:

- Ha estado haciendo cambios en su dieta, actividad física, y otros cambios en su comportamiento en los últimos seis meses
- Se está ajustando a cómo se siente el comer más saludable, ser más activo, y hacer otros cambios como dormir más o reducir el tiempo frente a la pantalla
- Ha estado intentando sobrepasar cosas que a veces bloquean su éxito

Mantenimiento—“Tengo una nueva rutina”

En esta etapa final, usted ya se ha acostumbrado a sus cambios y los ha mantenido por más de seis meses. Puede que esté en esta etapa si usted:

- Ha hecho sus cambios parte normal de su rutina
- Ha encontrado maneras creativas de mantener su rutina
- Ha tenido resbalones y retrasos pero ha podido superarlos y hacer progreso

Está pensando hacer un cambio?

Tomar el salto de pensar en cambiar y tomar acción puede ser difícil y tomar tiempo. Preguntarse a sí mismo sobre los pros (beneficios) y contras (los obstáculos) de cambiar sus hábitos puede servir de ayuda. Cómo mejoraría su vida si usted hiciera esos cambios?

Sabía usted?

Existe una abundancia de recursos que lo ayudarán a realizar los cambios que desea. Su plan de salud ofrece algunas de las mejores. Llame al Departamento de Servicio al Cliente de su plan de salud y pida que lo conecten con un Manager de Enfermedades o Entrenador. Todos los servicios son gratis! Ellos le ayudarán a desarrollar un plan de acción y le ayudarán a implementarlo! Por qué no llamar hoy mismo? Su salud y felicidad probablemente dependa de ello.

Toda la investigación y material clínico publicado por el PSA Insurance & Financial Services está para los propósitos informativos solamente. Se anima a los lectores que confirmen la información contenida adjunto con otras fuentes. Los pacientes y los consumidores deben repasar la información cuidadosamente con su abastecedor profesional del cuidado médico. La información no se piensa para substituir el consejo médico ofrecido por los médicos. ©2019 PSA Insurance & Financial Services.