



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**

Iniciar y mantener cambios en el estilo de vida no es una tarea sencilla. **Identificar los obstáculos** puede ayudar a facilitar el proceso.

Existen estrategias para establecer un **plan de acción** que facilite la adopción de un estilo de vida saludable. En este cuarto y último cuadernillo te presentaremos algunas estrategias que puedes utilizar durante el **proceso de cambio**.

Aprenderás a identificar los **pensamientos, barreras y causas que generan hábitos negativos que afectan la salud**. Con ese objetivo, te brindamos estrategias para trabajar con cada uno de esos obstáculos.

Estás a un paso de concluir tu capacitación, con la cual estarás más preparada/preparado para el cuidado de tu salud.

¡Sigue adelante!



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

Para iniciarlo debes

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.
Creo 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 desilusionado. 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

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

No debí comer
ese platillo

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

Positivo

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

Fue mi elección,
la próxima vez elegiré
uno más saludable

No es una competencia, Lupita
y yo tenemos distintos tiempos,
procesos 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

Por estar al pendiente de mis hijos, no tengo tiempo para hacer ejercicio

Soluciones

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

Involucraré a mi familia en los quehaceres para tener más tiempo

Puedo pedir ideas a mi círculo de apoyo sobre actividades físicas que pueda realizar con mi familia

Recaídas

Las caídas no afectan tu progreso

Lo afecta la forma en que reaccionas a ellas

Después de una caída...

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

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

Recupera el control
en cuanto 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 constantes aunque sean pequeños

Etapas de motivación al cambio

Es un proceso que atraviesa por **cinco etapas**. Es importante que las conozcas para que puedas avanzar 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 duradero
- 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 acerca de los **beneficios y objetivos de un estilo de vida saludable** y comportamientos específicos para lograrlo.

Trabaja en equipo

Busca realizar **acciones en conjunto** con tu equipo de salud y establece 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 individualizado para lograr:

1

Definir **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 de 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 ayudarte a seguir con los **cambios en tu estilo de vida**

Personas con **estilos de vida saludable**

Personas que te **motivan a continuar** en tu proceso

También cuentas con el apoyo de



PILARES



PONTE PILA

Dra. Claudia Sheinbaum Pardo

Jefa de Gobierno de la Ciudad de México

Dra. Rosaura Ruiz Gutiérrez

Secretaria de Educación, Ciencia, Tecnología
e Innovación de la Ciudad de México

Dra. Oliva López Arellano

Secretaria de Salud de la Ciudad de México

Dra. Ofelia Angulo Guerrero

Subsecretaria de Ciencia, Tecnología
e Innovación de la Ciudad de México

Dr. Jorge Alfredo Ochoa Moreno

Director General de Servicios de Salud Pública

Dr. Adolfo Romero Garibay

Director General de la Universidad de la Salud

Mtro. Severino Rubio Domínguez

Secretario General de la UNISA

Lic. Paulo César Martínez López

Coordinador General de PILARES

Dr. David Kershenovich Stalnikowitz

Director General del Instituto Nacional de Ciencias
Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

Dr. Luis Alonso Herrera Montalvo

Director General del Instituto Nacional de Medicina Genómica

Dr. German Fajardo Dolci

Director de la Facultad de Medicina
Universidad Nacional Autónoma de México

Agradecemos la colaboración de:

Dr. Carlos A. Aguilar Salinas, Dr. Eduardo García García

y **Mtra. Lizbeth Moreno**, INCMNSZ

Dra. Marcia Hiriart, UNAM

Dra. Lorena Orozco y Dr. Felipe Vadillo Ortega, INMEGEN

Dra. Ofelia Poblano, INSP

Dra. Jenny Vilchis, Hospital Infantil de México, Federico Gómez

Dr. Rubén Silva Tinoco, Clínica Especializada en el Manejo
de la Diabetes del Gobierno de la Ciudad de México

Dra. Guadalupe Cleva Villanueva López, IPN

Dr. Jaime García Mena, Cinvestav

Has concluido la serie de cuatro cuadernillos destinados a mejorar tu salud. Ahora sabes qué **factores aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades** como obesidad, diabetes e hipertensión arterial, cómo llevar una **alimentación saludable**, recomendaciones de **actividad física y ejercicio**, y la forma de superar posibles obstáculos para mantener **cambios positivos en tu estilo de vida**.

Sé parte de los talleres que se imparten en los **PILARES** e intégrate a otras personas comprometidas con su salud.

El Gobierno de la Ciudad de México, a través del programa **Saludo en tu vida, salud para el bienestar**, cuenta con personal capacitado para ayudarte a lograr tus metas.

¡Acércate!

Te ayudamos a lograr tus metas



**Portal Salud
en tu Vida**



**Reto Salud
en tu Vida**



Indeporte



Centros de Salud



Pilares



**Mapa
interactivo**



Ciclopistas



Ciclotón



Muevete en bici



**Gimnacios
urbanos**



**Parques y áreas
naturales**



Ecobici