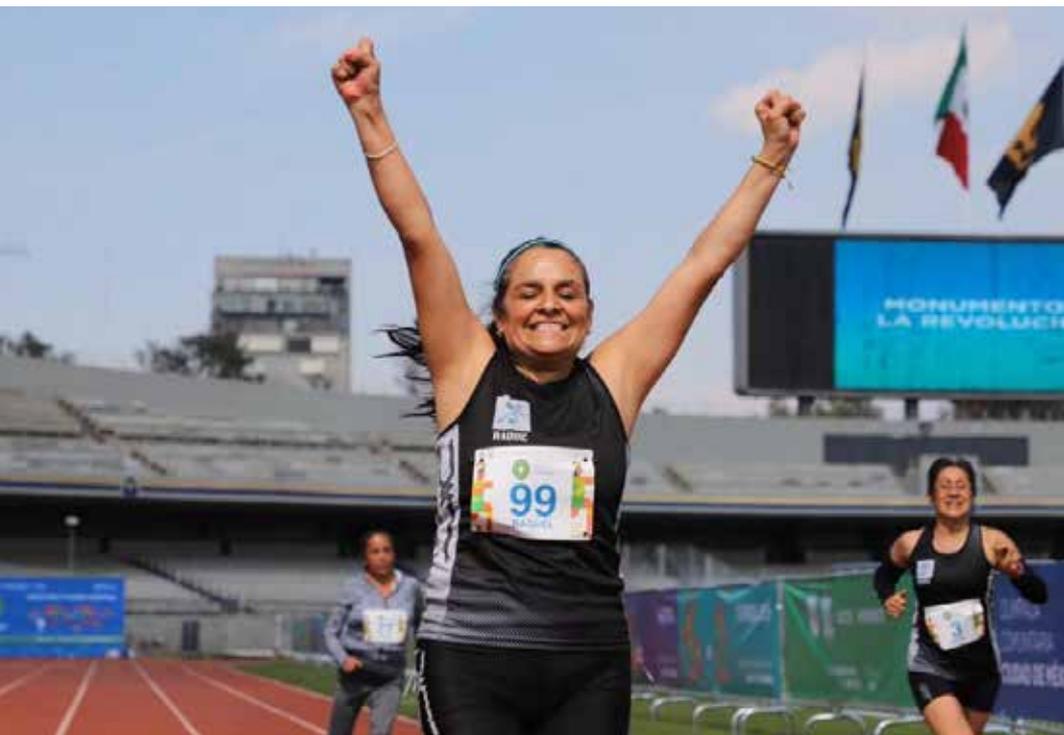




SALUD EN TU VIDA
SALUD PARA EL BIENESTAR

CIUDAD INNOVADORA
Y DE DERECHOS

GOBIERNO CON
ACENTO SOCIAL



¿Cómo adoptar un estilo de vida saludable?

 saludentuvida.cdmx.gob.mx



Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Iniciar y mantener cambios en el estilo de vida no es tarea fácil. **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 **pensamientos, barreras y causas que generan hábitos negativos que afectan la salud**. Con ese objetivo, te brindamos estrategias para superar cada uno de esos obstáculos.

Estás a un paso de concluir tu capacitación, con la cual estarás mejor preparada/preparado para cuidar de tu salud.

¡Sigue adelante!

**Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología
e Innovación de la Ciudad de México**

Derechos Reservados

Versión digital ISBN: 978-607-7615-19-4

Versión impresa ISBN: 978-607-7615-25-5

Primera edición: Junio 2022

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 disponibles en tu entorno



Pensamientos negativos

1. Pensamientos radicales

Me considero una persona incapaz de lograr algo en la vida. Creo que no tengo problemas que deba cambiar

2. Excusas

Culpo a los demás de mis problemas. Siento que las circunstancias están siempre en mi contra

3. El debería de...

Siempre quiero hacer todo perfecto. Si no resultan las cosas como espero, me siento desilusionado, enojado y resentido

4. Comparación

Comparo mis progresos con los de otras personas

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 si logró completar
todos los minutos de ejercicio
programados

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 tiempos,
procesos y responsabilidades
diferentes



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 del hogar **para tener más tiempo**



Pediré ideas a **mi círculo de apoyo** sobre actividades físicas que pueda realizar con mi familia

Recaídas

Las recaídas no afectan tu progreso. Lo afecta la forma en que reaccionas a ellas

Después de una recaída...



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 gradual y 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

- Hay conciencia del problema
- Existe una actitud más abierta al cambio



3. Preparación

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



4. Acción

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



5. Mantenimiento

- Se logra a los seis meses después de iniciar el cambio
- Hay un cambio duradero de conductas y actitudes
- Existe un control de los padecimientos

Recomendaciones para el autocuidado

¿Sabías que **existen metodologías** enfocadas en el **autocuidado** que te ofrecen apoyo y orientación 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**



Evalúa

Pregúntate sobre tus hábitos de estilo de vida, como: **ejercicio, tabaco, alcohol, nutrición, salud emocional y calidad del 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 las principales barreras**, estrategias y posibles soluciones. Identifica tus grupos de apoyo.

Planifica

Define 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



1. Falta de apego al tratamiento médico



2. Consumo de alcohol



3. Consumo de drogas



4. Problemas del sueño



5. Depresión



6. Ansiedad



7. 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

Dr. Martí Batres Guadarrama
Jefe de Gobierno de la Ciudad de México

Dra. Ofelia Angulo Guerrero
Secretaría de Educación, Ciencia,
Tecnología e Innovación

Dra. Lorena Orozco Orozco
Subsecretaría de Ciencia, Tecnología
e Innovación de la Ciudad de México

**Dra. Lilia Elena Monroy
Ramírez de Arellano**
Director General de la Universidad de la Salud

Mtro. Severino Rubio Domínguez
Secretario General de la Unisa

Dra. Oliva López Arellano
Secretaría de Salud

Dr. Jorge Alfredo Ochoa Moreno
Director General de Servicios de Salud Pública

Arq. Javier Ariel Hidalgo Ponce
Coordinador General del Subsistema
de Educación Comunitaria,
Pilares

Mtro. Julio Pérez Guzmán
Director General del Instituto
del Deporte de la Ciudad de México

Lic. Juan Gerardo López Hernández
Secretario de Inclusión y Bienestar Social
de la Ciudad de México

Agradecemos la colaboración de:

Dra. Rosaura Ruiz Gutiérrez
Facultad de Ciencias de la UNAM

Dr. José Sifuentes Osornio
Director General del Instituto Nacional
de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

**Dr. Carlos A. Aguilar Salinas,
Dr. Eduardo García García
y Mtra. Lizbeth Moreno Loaeza**
Instituto Nacional de Ciencias Médicas
y Nutrición Salvador Zubirán

Dra. Marcia Hiriart Urdanivia
Universidad Nacional Autónoma de México

Dr. Felipe Vadillo Ortega
Instituto Nacional de Medicina Genómica

Dra. Jenny Vilchis Gil
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
Instituto Politécnico Nacional

Dr. Jaime García Mena
Centro de Investigación
y de Estudios Avanzados

Dra. María del Carmen Clapp Jiménez

Dra. Yazmín Macotela Guzmán
Instituto de Neurobiología de la UNAM

Dra. Ofelia Poblano Verástegui
Instituto Nacional de Salud Pública



SECTEI | SEDESA | SIBISO



Has concluido la serie de cuatro cuadernillos diseñados para 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!

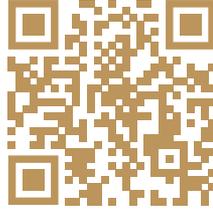
Te ayudamos a lograr tus metas



**Portal Salud
en tu Vida**



**App Salud
en tu Vida**



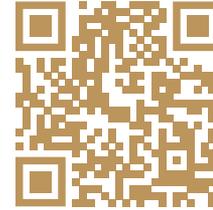
Indeporte



Centros de Salud



**Mapa
interactivo**



Pilares



Ciclopiistas



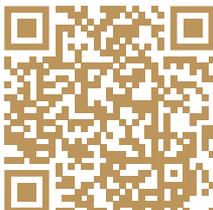
Ciclotón



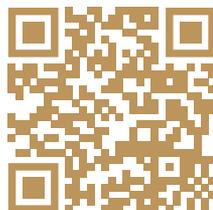
Muevete en bici



**Gimnasios
urbanos**



**Parques y áreas
naturales**



Ecobici