

## Transcripción

Cuando usted realiza cambios de estilo de vida, usted puede mejorar su salud en general. Para empezar a hacer cambios que durarán toda la vida, usted necesita un plan. Y un plan eficaz comienza con el establecimiento de objetivos.

Hay dos tipos de objetivos: de largo plazo y de corto plazo. Un objetivo de largo plazo es el cambio general que usted quiere hacer. Es su objetivo general. Una meta a corto plazo es lo que usted puede hacer para acercarse más a su objetivo a largo plazo. Una serie de objetivos cortos son los pasos que puede tomar para ayudarse a alcanzar su objetivo a largo plazo.

Para establecer un objetivo a largo plazo, imagínese a usted mismo 6 meses o un año a partir de ahora. ¿Cómo habrá cambiado usted para mejorar su salud?

*“Yo me acabo de dar cuenta de que está bien, hago más de lo que debería hacer y será genial perder 20 libras.”*

Cuando usted comience a trabajar hacia cualquier meta a largo plazo entienda que le tomará tiempo para alcanzarla. Sea paciente. Por eso es a largo plazo.

Una vez que usted decida sobre un objetivo a largo plazo, establezca 1 objetivo a corto plazo que le ayudará a acercarse a él.

*“Estado tratando de beber mucho té o agua en lugar de refrescos.”*

Cuando usted establezca un objetivo a corto plazo, determine una cantidad específica de tiempo para alcanzarlo. ¿Puede usted hacer ese cambio en una semana o dos?

Por ejemplo, si su objetivo a largo plazo es perder 20 libras en 1 año, una meta a corto plazo puede ser perder 4 libras en el próximo mes. Decida qué cambio de estilo de vida puede ayudarle a usted a alcanzar ese objetivo a corto plazo. Tal vez puede aumentar el número de minutos que camina cada semana de 60 a 90. Cuando usted cumpla este cambio, realice otro. En lugar de helado, tome yogurt congelado para reducir sus calorías. Una vez que usted pierda 4 libras, establezca otro objetivo a corto plazo. Y así sucesivamente, hasta llegar a su objetivo a largo plazo.

Aquí está otro ejemplo. Tal vez su objetivo a largo plazo es conseguir que su presión arterial esté por debajo de 140/90 en los próximos 6 meses. Su primer objetivo a corto plazo puede ser bajarla en 10 puntos en los próximos 2 meses. Para llegar allí usted puede optar por dejar de sazonar sus comidas con sal para disminuir la cantidad de sodio que consume. Después, usted puede tratar de aumentar la intensidad de las sesiones de ejercicio para ejercitarse su corazón. Siga haciendo pequeños cambios hasta llegar a su objetivo de presión arterial.

Este es un viaje que puede tomar tiempo. A lo largo del camino, establezca una fecha para revisar su progreso. ¿Alcanzó su meta a corto plazo? Si es así, ¡felicitaciones! Establezca un nuevo objetivo a corto plazo y siga adelante.

Si usted no lo hizo, está bien. ¿Necesita más tiempo para alcanzar este objetivo a corto plazo? ¿O quizás un objetivo diferente es más realista en este momento? No tema hacer ajustes a sus objetivos a corto plazo. Lo importante es seguir avanzando hacia su objetivo a largo plazo.

Y no olvide tomarse algún tiempo para pensar en su plan general. ¿Está funcionando? Por ejemplo, usar menos sal en casa puede no ayudarle a bajar su presión arterial si usted la está consumiendo afuera en el almuerzo todos los días. Usted puede tener éxito en su objetivo a corto plazo y aun así es necesario reevaluar, porque el plan puede no estar funcionando. Vuelva a evaluar y pruebe algo diferente para lograr moverse en la dirección correcta. Usted lo logrará.

Las metas a largo plazo pueden ayudarle a usted a hacer cambios permanentes que pueden mejorar su salud. Y las metas a corto plazo pueden ayudarle a llegar allí. Cada meta que establezca depende de usted. Este es un viaje personal para una mejor salud. Pero eso no significa que usted deba hacer todo esto solo. Pídale a su proveedor del cuidado de la salud que le ayude a establecer metas que le ayudarán a usted a llevar la vida saludable que está buscando.