

Transcripción

Cuando usted está haciendo cambios en los hábitos a largo plazo, trate de hallar el apoyo de otros para ayudar a mantenerse motivado y alcanzar sus objetivos. No es fácil hacer cambios solo. Y usted no tiene que hacerlo.

La mayoría de las personas están tratando de hacer cambios positivos en su estilo de vida, incluso aunque no parezca. Juntos pueden apoyarse unos a otros mientras trabajan para alcanzar sus objetivos.

El apoyo puede aliviar la carga de los cambios de estilo de vida y ayuda a reducir cualquier frustración, estrés, depresión o la ansiedad que usted pueda estar sintiendo. Usted puede encontrar apoyo en muchos lugares.

“Mi esposa es muy creativa para hallar maneras maravillosas de hacer nuevos e innovadores platos para mí todo el tiempo. Y realmente no tengo ni siquiera que pensar en comer sano porque de hecho eso es lo que parece.”

“Tratamos de cenar juntos tan a menudo como sea posible. Creo que es importante sentarse y disfrutar de una comida juntos y compartir ese tiempo en algún momento del día.”

“Mi esposo Josh y yo somos muy activos y sé que Johanna lo nota, porque ella ve a su padre entrenando en el garaje y lo más grandioso para ella es acompañar a papá y tratar de hacer flexiones y creo que eso es bueno, porque ella también le encanta mantenerse activa.”

Además de la familia y los amigos, hay grupos comunitarios que pueden ser una gran fuente de apoyo. Por ejemplo, si usted está tratando de perder peso, hay muchos grupos en su comunidad a los cuales usted se puede unir para compartir sus experiencias. Hablando con otras personas que traten de hacer los mismos cambios que usted está haciendo puede darle nuevas ideas y lo animarán a seguir tomando decisiones saludables.

“Yo trato de compartir algo de lo que sé sobre la elaboración de alimentos sanos porque tienen mejor sabor que casi todos los que conozco, y porque quiero que la gente vea que saludable no significa mal sabor.”

“Camina en comunidad, con grupos de corredores, con clases de fitness, con diferentes actividades divertidas, diferentes deportes que se practican en la comunidad, mi deseo es crear una avenida para todos y que cada persona diga 'Oh, esta es la avenida donde puedo hacer ejercicio y también puedo estimular mi nutrición.'”

“Fue sobre todo útil tener esa gente ahí que también estaba tratando de dejar de fumar y que nos apoyamos. Y, cada semana hablábamos de nuestro progreso y de que era muy útil. Sentía que tenía una red de apoyo y no tenía que hacerlo solo.”

Puede que ni siquiera usted tenga que ir muy lejos de casa para encontrar apoyo en la comunidad. Las redes sociales pueden ayudar a brindarle retroalimentación positiva y a mantenerse motivado. Sólo asegúrese de que todos sus contactos le agregan positivismo en su viaje hacia una mejor salud. No deje que la energía negativa lo haga dudar y salir de la ruta.

Los profesionales también pueden ser un gran recurso. Si usted ha estado tratando de agregar ejercicio a su rutina diaria y está teniendo dificultades, es posible que usted desee contratar a un entrenador personal. Un entrenador personal puede ayudarle a alcanzar sus metas de ejercicio de manera segura. Compartir un entrenador personal con un amigo puede ser una manera de reducir el gasto y asegurar un compañero de entrenamiento.

Tal vez usted encontraría que un nutricionista es útil cuando hace la elección de alimentos saludables. Las tiendas de comestibles y hospitales a menudo tienen dietistas disponibles que hacen evaluaciones nutricionales gratuitas. O un consejero puede ser una gran opción cuando se trata de dejar de fumar.

Y por último, recuerde, los miembros de su equipo del cuidado de la salud están también ahí para ayudarle. Si usted no ha tenido un examen físico de rutina por un tiempo, haga una cita y mire como se encuentra usted. Su proveedor del cuidado de la salud puede ayudarle a medir los cambios positivos que usted no puede ver, con pruebas que demuestran cómo está disminuyendo su riesgo de algunas condiciones de salud. Infórmele a su proveedor del cuidado de la salud acerca de los desafíos que está enfrentando y de las inquietudes que usted tiene. Su equipo del cuidado de la salud es un gran recurso para ayudarle en cada paso del camino.

Ahora tómese algún tiempo para pensar en sus propias fuentes de apoyo y búsquelas.