

Encontrar Apoyo Para Cambios Saludables

[Mujer] "Sabía que tenía que hacer más ejercicio, comer mejor, bajar algo de peso...

pero siempre pensé: 'Todavía soy joven... no necesito preocuparme aún'.

Luego, mi hermano tuvo un ataque al corazón.

Somos muy parecidos...

Los mismos hábitos, los mismos antecedentes familiares, los mismos riesgos de salud...

y él es solamente dos años mayor.

Pensé que quizás ya no era tan joven...

y estaba un poco asustada.

Decidí tomarme las cosas en serio.

Me deshice de todas las sodas y la comida chatarra, y comencé a caminar todos los días después del trabajo...

y bajé algo de peso.

Pero empezaron a aparecer cosas que tenía que hacer después del trabajo...

o simplemente estaba cansada y no quería ir.

Y empecé a ir a la máquina de refrigerios en el trabajo y a comprar barras dulces...

así que volví a subir el peso que había bajado.

El día en que llegué a pesar más que cuando empecé...

bueno, ahí es cuando dejé de intentarlo.

Entonces mi hermano llamó y me preguntó cómo me iba.

Él había hecho un programa de rehabilitación cardíaca y para entonces había cambiado totalmente sus hábitos.

Ya casi pesaba lo mismo que en la escuela secundaria.

exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones medicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Encontrar Apoyo Para Cambios Saludables

Me dijo que, para él, estar en un grupo de rehabilitación había marcado una gran diferencia.

Los dos somos muy sociables, así que pensó que eso era lo que yo necesitaba...

algo de apoyo.

Algunos días después, al pasar por la recepción en el trabajo, vi un pequeño cartel.

Alguien estaba formando un grupo de caminatas.

Bueno, al día siguiente, llevé mis zapatos para caminar al trabajo.

Normalmente, somos tres o cuatro personas y caminamos alrededor de media hora durante la hora del almuerzo.

Hablamos y nos reímos, así que es divertido y el tiempo se pasa rápido.

Y saber que esperan que yo esté allí me ayuda a mantenerme motivada.

Además, mi hermano llama todas las semanas para ver cómo estoy.

Es un poco irónico que sea él quien tuvo el ataque al corazón y ahora es mi guía de salud.

Todavía tengo mucho por hacer, pero estoy moviéndome más, comiendo mejor y sintiéndome mejor.

Y fue el contar con apoyo lo que realmente me orientó en una dirección más saludable.

Descubrí que hay muchas personas que están tratando de cuidarse mejor...

de modo que no tengo que hacerlo sola.

Y si usted busca y pregunta, tal vez encuentre que tampoco tiene que hacerlo solo".