



# MI SALUD A MI MANERA

## PLAN DE ACCIÓN

1

### Establezca metas específicas y realistas

Estos son algunos ejemplos de objetivos a corto y largo plazo para inspirarle:

#### Objetivos a corto plazo:



Programar una cita con su proveedor de atención médica.



Hacer una caminata de 15 minutos después de una comida.



Usar las escaleras en lugar del ascensor.



Preparar comidas con anticipación para los días ocupados.



Beber un vaso de agua antes de cada comida.

#### Objetivos a largo plazo:



Trabajar con su médico para desarrollar un plan para el tratamiento de la obesidad que se adapte a todas sus necesidades.



Incorporar la actividad física regular a su rutina.



Realizar un seguimiento de su progreso y ajustar sus objetivos según sea necesario.

2

### Construya un sistema de apoyo



Asóciese con un familiar o amigo que comparta objetivos de salud similares.



Programen sesiones regulares de actividad física o caminatas juntos.



Comparta sus objetivos y su progreso para mantenerse motivado y responsable.





# MI SALUD A MI MANERA

## PLAN DE ACCIÓN

3

### Prepárese para su cita con su proveedor de atención médica

- Es posible que desee usar el tema de conversación con el proveedor de atención médica como marco para prepararse para esta cita.
- Recuerde, es importante que se sienta cómodo al tener estas conversaciones honestas y de apoyo con su proveedor de atención médica. Si alguna vez se siente culpado o sin apoyo, también está bien buscar una segunda opinión. Su salud y su bienestar son importantes.

4

### Mantenga un seguimiento de su progreso



Lleve un registro de su peso y otros parámetros de salud.<sup>1</sup>



Reflexionar sobre su progreso, puede ayudarlo a detectar desafíos y trabajar con su proveedor de atención médica para hacer los ajustes necesarios.<sup>1</sup>

5

### Celebre sus éxitos



Reconozca todos sus logros a lo largo del camino. Incluso las pequeñas victorias, como alcanzar un objetivo a corto plazo, merecen ser reconocidas.<sup>1</sup>



1. <https://www.aace.com/patient-journey/obesity/care-and-continuity> (Consultado el 2 de agosto de 2024).



Escanee para obtener recursos adicionales

