



Cuaderno *oste* de prevención N°13

ACTIVIDAD FÍSICA



oste Obra Social
FERROVIARIA

Siempre en nuestros Cuadernos de Prevención, tratamos de acercarles temas que sean de interés general para la familia ferroviaria. Hoy hablamos de la importancia de la Actividad Física y de la necesidad de adoptarla como un hábito saludable.

Se considera **actividad física**, cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que exija gasto de energía.

Abarca actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, de trabajo, en formas de transporte activas, en las tareas domésticas y en actividades recreativas.

La **inactividad física**, es el cuarto factor de riesgo, en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo).

Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. La inactividad física está aumentando en todo el mundo, tanto en los países de ingresos elevados como en los de ingresos bajos y medianos.

En nuestro país, las Encuestas de Factores de Riesgo para desarrollar Enfermedad Cardiovascular del Ministerio de Salud, realizadas en los años 2005, 2009 y 2013, mostraron datos preocupantes.

ACTIVIDAD FÍSICA BAJA	2005	2009	2013
	46,2%	54,9%	55,1%

La Organización Mundial de la Salud, ha hecho recomendaciones sobre la cantidad óptima de actividad física, pero hacer alguna actividad siempre será mejor que ninguna.

Las personas inactivas, deben comenzar con pequeñas cantidades de actividad física e incrementar gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.

La epidemia de Obesidad, que esta motorizada por el Sedentarismo, requiere de un cambio de actitud social, que debe comenzar en el núcleo familiar. Por eso apelamos a cada uno de ustedes para que entiendan que la actividad física es una necesidad y no una opción.



Dr. Guillermo Tula
Gerente de Prestaciones
OSFE



Dr. Juan R. Cifre
Presidente
OSFE

HÁBITOS SALUDABLES: ACTIVIDAD FÍSICA

Según la Organización mundial de la salud:

"Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía."

A lo largo del cuaderno vamos a poder ver que hacer actividad física implica mucho más que simplemente poner en movimiento a diferentes grupos musculares.

Beneficios de la actividad física:

Un nivel adecuado de actividad física regular:

- Reduce el riesgo de tensión arterial alta y promociona un mejor control de la misma.
- Previene la aparición de enfermedad de las arterias del corazón y del cerebro (accidente cerebrovascular).
- Previene la aparición de diabetes y/o permite tener un mejor control de la misma.
- Previene la aparición de cáncer de mama y de colon.
- Contrarresta los efectos nocivos de la depresión.
- Minimiza el riesgo de caídas.
- Mejora la salud ósea y funcional.
- Es un determinante clave del gasto energético y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.
- Mejora su sistema circulatorio.
- Ayuda junto a la alimentación saludable, a bajar el nivel de colesterol "malo" (que enferma las arterias) y aumentar el nivel de colesterol "bueno"(que nos protege de enfermedad en las arterias).
- Reduce el estrés.
- Mejora su condición física en general, le provee una sensación de bienestar.



La “actividad física”, no debe confundirse con el “ejercicio”; esta abarca al ejercicio, pero también otras actividades que implican movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física, es una necesidad social, no solo individual.

RECOMENDACIONES MUNDIALES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR NUESTRO BIENESTAR GENERAL:

Jóvenes (5 a 17 años):

Para los niños y jóvenes de este grupo de edad, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorespiratorias, musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT (enfermedades no transmisibles), se recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años, inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios, reportará un beneficio aún mayor para la salud.



- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Conviene incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Adultos (18 a 64 años):

Para los adultos de este grupo de edad, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorespiratorias, musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT (enfermedades no transmisibles), se recomienda que:

- Los adultos de 18 a 64 años, dediquen como mínimo 150 minutos semanales, a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, repartida en por lo menos 2 segmentos o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.



Adultos mayores (de 65 años en adelante):

Para los adultos de este grupo de edad, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

- Los adultos de 65 en adelante, dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas.
- La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- Que los adultos de este grupo de edad, con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
- Conviene realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos, dos o más días a la semana.
- Cuando los adultos de mayor edad, no puedan realizar la actividad física recomendada, debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado, ya sea con desplazamientos y o sentados, con un plan de ejercicios que se adapte a su situación actual.

Es vital que visite a su médico de atención primaria, quien le podrá indicar la dosificación del ejercicio, de acuerdo a sus posibilidades.



ALGUNAS CONSIDERACIONES ADICIONALES IMPORTANTES:

- El ejercicio físico, es uno de los pilares del tratamiento en todas las enfermedades de índole crónica.
- Es importante darle continuidad a la actividad sin detenciones, lo que ayudará aun más, a obtener los beneficios de la actividad física.

Actividades recomendadas:

- Caminata continúa.
- Trote continuo.
- Salidas en Bicicleta.
- Actividad física en el agua.
- Baile.
- Salidas en patines.
- Clases de gimnasia aeróbica, entre otras.



Escoja actividades dependiendo sus gustos y posibilidades, aunque usted debe saber que la actividad física, es vital para alcanzar el bienestar general

Usar zapatillas que se adapten bien a sus pies y que estén diseñados para hacer ejercicio de manera adecuada.

Busque personas proactivas, que deseen salir con usted a caminar; eso potencia el plan de acción que tiene en relación a la actividad física.



**CONSULTE CON SU MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA,
ANTES DE COMENZAR UN PROGRAMA DE EJERCICIO**

DIETA Y ACTIVIDAD FÍSICA

La dieta saludable y la actividad física, son los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud, durante toda la vida.

Las dietas nocivas y la inactividad física, son dos de los principales factores de riesgo de tensión arterial alta, hiperglucemia, hiperlipidemia, sobrepeso u obesidad y de las principales enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, cáncer o la diabetes.



- En el mundo, 2,7 millones de muertes anuales son atribuibles a una ingesta insuficiente de frutas y verduras.
- En el mundo, 1,9 millones de muertes anuales, son atribuibles a la inactividad física.
- Reconociendo que la mejora de la dieta y la promoción de la actividad física, representan una oportunidad única para elaborar y aplicar una estrategia eficaz que reduzca sustancialmente la mortalidad y la carga de morbilidad mundiales, la OMS, adoptó en mayo de 2004, la "Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud".

MITOS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Mantener la actividad física resulta muy caro. Se necesitan equipos, ropas y zapatos especiales y a veces incluso, hay que pagar por el uso de las instalaciones deportivas.

La actividad física, se puede realizar prácticamente en cualquier sitio y no necesariamente requiere equipo.

Cargar las compras, maderas, libros o niños, son buenas actividades físicas complementarias, igual que subir escaleras en vez de utilizar el ascensor. La actividad física más practicada y recomendada (caminar), es totalmente gratuita. Algunas zonas urbanas, disponen de parques, paseos marítimos u otras zonas peatonales ideales para caminar, correr o jugar. No es imprescindible acudir a un gimnasio, piscina u otra instalación deportiva especial, para mantenerse físicamente activo.



Estoy muy ocupado y la actividad física requiere mucho tiempo.

Para mejorar y mantener su salud, bastan 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, 5 días por semana.

Sin embargo, esto no significa que la actividad física deba realizarse siempre durante 30 minutos seguidos. Puede irse acumulando a lo largo del día: por ejemplo, 10 minutos de caminata a paso rápido tres veces al día, o 20 minutos por la mañana y otros 10 más tarde. Estas actividades pueden incorporarse a sus rutinas diarias: laborales, escolares, domésticas o juegos. Gestos simples como subir por las escaleras, ir al trabajo en bicicleta o salir del colectivo, dos paradas antes de su destino final y hacer el resto del trayecto a pie, van acumulando actividad física a lo largo del día y pueden formar parte de las actividades diarias.

Aunque esté muy ocupado, siempre puede encontrar en sus rutinas diarias, 30 minutos para realizar una actividad física que mejorará su salud.

Por naturaleza, los niños tienen mucha energía. No paran quietos. No hay necesidad de perder tiempo ni energías enseñándolos a tener actividad física. Ya están muy activos.

Se calcula que más de dos terceras partes de los jóvenes no tienen una actividad física suficiente para beneficiar su salud y bienestar actuales y futuros.

Esta reducción, se debe en gran medida al aumento del sedentarismo. Por ejemplo, los niños cada vez van menos al colegio caminando o en bicicleta y pasan demasiado tiempo viendo televisión y jugando con la computadora o utilizándola con otros fines, a menudo a expensas del tiempo dedicado a la actividad física y los deportes.

La educación física y otras actividades físicas, realizadas en la escuela también están disminuyendo. Cabe destacar que los hábitos de actividad física y los modos de vida saludables, adquiridos durante la infancia y la adolescencia, tienen más probabilidades de mantenerse a lo largo de toda la vida. Por consiguiente, la mejora de la actividad física en los jóvenes, es imprescindible para la salud futura de todas las poblaciones.



Se ha demostrado que la actividad física regular, mejora el estado funcional y la calidad de vida de los adultos mayores, para quienes se recomiendan al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, 5 días a la semana.

La actividad física regular, puede ser beneficiosa para muchas enfermedades no transmisibles, frecuentes en los adultos mayores (enfermedades cardiovasculares, artrosis, osteoporosis, aumento de la tensión arterial), así como para prevenir las caídas. También se ha demostrado que mejora la salud mental y la función cognitiva de los adultos mayores y que contribuye al tratamiento de trastornos como la ansiedad o la depresión. La vida activa, suele proporcionar a los adultos mayores ocasión de hacer nuevas amistades, mantener sus redes sociales e interactuar con otras personas de todas las edades.

La actividad desde edades tempranas, puede contribuir a prevenir enfermedades, pero además también, puede ayudar a aliviar la discapacidad y el dolor que producen esas enfermedades. La actividad física puede ser beneficiosa incluso cuando su práctica regular empieza a edades tardías.

La actividad física solo es necesaria en los países industrializados. Los países en desarrollo tienen otros problemas.

Al menos un 60% de la población mundial, no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. La inactividad física, es un factor de riesgo independiente y modificable de enfermedades no transmisibles comunes, que causaron más de 35 millones de muertes en 2005. Las enfermedades no transmisibles, son en la actualidad, la principal causa de muerte y discapacidad en todo el mundo. Cabe destacar que el 80% de las muertes por enfermedades no transmisibles comunes, se producen en países de ingresos bajos y medianos.

Por consiguiente, las enfermedades no transmisibles, asociadas a la inactividad física, son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo.

Los niveles de inactividad física, son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo, la inactividad es un problema aún mayor.

La urbanización ha creado, sobre todo en el dominio laboral y de los transportes, varios factores ambientales que desalientan la actividad física. En las zonas rurales de los países en desarrollo, los pasatiempos sedentarios (como la televisión) también son cada vez más populares.



APLICANDO LOS CONCEPTOS DE PROACTIVIDAD, EMPODERAMIENTO Y PENSAMIENTO POSITIVO A LA ACTIVIDAD FÍSICA

Ya definimos la importancia de la actividad física en relación al bienestar general y todos los aportes de la misma a nuestra salud, sin embargo al momento de comenzar alguna actividad nos encontramos con cierta resistencia o negación.

Esto se debe a **la falta de valoración de la actividad física** y el impacto que tiene para contrarrestar la aparición de enfermedades.

En general no consideramos que sea importante y por ello nos excusamos a la hora de tener que comenzar con un plan de actividad física a largo plazo:

- NO TENGO TIEMPO
- TENGO MUCHAS COSAS PARA HACER
- LA INSEGURIDAD NO ME LO PERMITE
- NO ME GUSTA LA ACTIVIDAD FÍSICA

La pregunta final es:

¿Estás dispuesto a iniciar un plan de actividad física?

Si tu respuesta está dentro de las mencionadas anteriormente te invito a que lo repensemos y veamos si sencillamente es así o si podrías hacer algo para que esas barreras desaparezcan.

HÁBITOS SALUDABLES + PROACTIVIDAD = BIENESTAR GENERAL

¿Qué es la proactividad en hábitos saludables?

La proactividad o el ser proactivo, en relación a los hábitos saludables, es una **actitud** en la que una persona asume el pleno control de su conducta, de modo activo y dinámico, lo que implica la toma de iniciativas relacionadas con acciones, para generar mejoras en su vida, en general.

Por ejemplo, en su plan de actividad física, alimentación saludable, comunicación con sus familiares. El objetivo principal, es valorar las conductas saludables, por sobre las circunstancias cotidianas.

Por ejemplo:

"Tengo mucho trabajo y por ello no tengo tiempo para realizar ejercicio"
Puede ser una realidad a medias.

¿Hay poco tiempo?

Posiblemente, pero esa circunstancia ¿inhabilita la posibilidad de encontrar un tiempo para llevar adelante el plan de ejercicios?

Creemos que no!

Una manera de probarlo: Muchas personas se encuentran en esta situación, pero logran superar esas barreras, que en un primer momento pueden dejarnos sin ánimo para avanzar.

Un ser proactivo, puede sobreponerse a las circunstancias y seguir avanzando con el objetivo de alcanzar su bienestar general.

Ser proactivo en hábitos saludables, implica enfrentar las barreras y tomar decisiones, actuar con diligencia, cambiar de ser necesario y ser previsor, con una actitud positiva, constructiva y por sobre todo entusiasta, creyendo que se puede estar mejor!

Si usted tiene sobrepeso y piensa en positivo, de manera proactiva, es posible que termine profundizando no solo como se siente acerca del sobrepeso, sino las implicancias que eso tiene en su salud. Usted terminará

accionando para cambiar esa actitud, a partir no solo del conocimiento, sino de poder definir: **¿Como quiere estar en el futuro?**



Ejemplos de la vida diaria:

- Debería comenzar un plan nutricional saludable
- Tendría que salir a caminar
- Ah cuántas ganas tengo de sentirme bien!
- Tengo que bajar de peso, pero largo la semana que viene.

La vida diaria, muchas veces nos presenta gran cantidad de barreras a la hora de hacer cambios saludables:

La falta de tiempo, la pasividad, la apatía, la pereza, el negativismo y la crítica destructiva van consumiendo nuestros días sin que nos animemos a comenzar a cambiar esa situación en la que nos encontramos inmersos, como consecuencia encontramos más excusas para decirnos "no puedo".

Entonces...

Pueden pasar muchas cosas alrededor de una persona proactiva, pero son dueñas de cómo quieren reaccionar ante esos estímulos. Saben que depende de ellos la forma en la que encaran esa situación y saben perfectamente que depende de ellas, realizar modificaciones progresivas para lograr el cambio.

Un ser proactivo, se centra en las cosas que puede modificar, las detecta y trabaja sobre ellas y le suma un sentido positivo a la vida, por lo que amplía fuertemente su círculo de influencia, es decir irradia esa actitud a otros generando espacios saludables cada vez más amplios.

Algunas cualidades de una persona proactiva:

- Responsabilidad ante su vida.
- Son personas positivas, que siempre pueden ver lo que prevalece sobre lo malo.
- Son tan felices, como ellos quieren o desean.
- Autorregulan. No esperan que alguien venga a regular sus vidas.
- Responsabilidad para cumplir metas y objetivos, que son previamente pensados y evaluados de manera concreta.
- Están dispuestos a hacer, más que a simplemente decir.

Ser proactivo...

La proactividad, no significa sólo tomar la iniciativa, sino asumir la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan; decidir en cada momento lo que queremos hacer y cómo lo vamos a hacer.

PENSANDO POSITIVAMENTE

Pasos para el desarrollo del pensamiento positivo en hábitos saludables.

Como todos sabemos muchas situaciones de la vida diaria, nos afectan de manera negativa: problemas de salud, comunicación poco fluida con nuestra familia, el estrés diario por el tiempo que no alcanza, para hacer todo lo que hay que hacer, problemas de toda índole, que muchas veces no podemos solucionar y esto nos frustra.

Estas situaciones, nos llevan a pensar negativamente de nosotros mismos. La mente, ejerce un papel importante en nuestro estado anímico. Por eso los pensamientos negativos, nos pueden llevar a desarrollar una autoestima baja, depresión e inactividad y esto en lugar de motivarnos a un cambio saludable, por el contrario, nos “ayuda” a creer que nada puede estar mejor con nuestra salud.



Ahora, veamos algunos ejemplos de pensamientos negativos y cómo podemos convertirlos en positivos.

Negativo: "No puedo bajar de peso, me cuesta mucho, es muy difícil seguir una dieta, siempre tengo hambre y todo me engorda".

Positivo: "Es importante controlar mi peso. En vez de hacer dieta, trataré de reducir gradualmente el consumo de grasas y carbohidratos. Voy a empezar un programa de ejercicios.

Negativo: "Esta enfermedad afecta mis nervios y quiero desaparecer. Nadie me entiende".

Positivo: "Sentirme nervioso, es parte de mi enfermedad. Voy a hacer cosas que ayuden a calmarme. Mi familia me quiere y también se preocupa por mi salud".

Como persona proactiva, aprender a reemplazar las actitudes o pensamientos negativos por positivos, puede ayudarnos a alcanzar el deseado bienestar general.



EJERCICIO PRÁCTICO:

Te proponemos que escribas aquí dos ejemplos de situaciones que aboradas de manera negativa y tratemos de reemplazarlas por una mirada positiva:

1

Frase negativa:

Mirada positiva:

2

Frase negativa:

Mirada positiva:

Habilidades que pueden ayudar en el pensamiento positivo:

1. Identificar y escribir tus pensamientos o actitudes negativas.
2. Cambiarlos o reemplazarlos con pensamientos positivos.
3. Repetirse a si mismo los pensamientos positivos.
4. Practicar pensar positivamente, en situaciones de la vida real.
5. Tener paciencia: Lleva tiempo incorporar nuevos patrones de pensamiento y hacerlos automáticos, es un desafío que hay que desarrollar paulatinamente.

CONSEJOS ADICIONALES:

Algunas veces, especialmente al principio, es difícil cambiar los pensamientos negativos por positivos.

Una habilidad que podemos desarrollar: podría ser tener una frase positiva preparada:

- “Hoy me siento bárbaro”
- “Voy a abrir mis ojos y ver todo lo bueno que me rodea”

La clave está en poder ver a través de esas frases o las que uno construya, una forma de potenciarse y **creer que soy**:

- “Yo soy una persona capaz”
- “Yo soy una persona buena”
- “Trato de ayudar a los demás”
- “Yo soy un buen trabajador”

Así como me “creo”, que todo está mal porque todo el mundo lo dice, uno puede trabajar el “todo está muy bien”, porque se lo repite a diario.



Aprender a desarrollar pensamientos positivos, implica un esfuerzo y poner atención a lo que pensamos y decimos. Luego, con la práctica, pensar positivamente se convertirá en una respuesta automática, como es aprender a bailar o manejar un auto. Sea paciente, si lo trabaja sin cesar simplemente sucederá!

TU PLAN DE ACCIÓN EN HÁBITOS SALUDABLES EL CUIDADO SALUDABLE COMIENZA POR VOS

Si ya has decidido a tomar el poder en relación a tu salud, si lo has pensado desde una mirada positiva y proactiva, con el objeto de hacer algo concreto, el primer paso, es poder poner en la balanza lo que ganamos y lo que perdemos frente a la decisión saludable.

Te proponemos comenzar con la Balanza Decisional

1) El comportamiento que estoy pensando cambiar es:

2) Pensemos en las decisiones...

Cuando la gente piensa en tomar decisiones, ve los costos y beneficios de las opciones que pueden tomar.

Recuerde que tener sentimientos encontrados, ocurre a menudo cuando se toman decisiones y existe lo que llamamos ambivalencia, es decir que comenzamos a cuidarnos y desistimos de hacerlo, hasta tomar la real decisión de cuidarnos.

Es importante que sepa esto, porque es normal que suceda, especialmente al inicio.

Balance Decisional

Muchas personas cambian por si mismos. Cuando se les pregunta que hicieron para cambiar, a menudo dicen que solo “pensaron en ello”, es decir, evaluaron las consecuencias de su comportamiento actual, antes de tomar una decisión final.

Para cambiar, en la balanza los costos, deben superar a los beneficios.

Pensar los beneficios y las consecuencias de cambiar, nos puede ayudar en muchas situaciones. (Ejemplo: cuidar nuestra salud bajando de peso, comer más saludablemente, comenzar un plan de ejercicios, frente a me siento pesado, ya no puedo moverme mucho, etc.)

Ahora es tu turno:

Complete los costos y beneficios de cambiar y no cambiar. Compáralos y pregúntate si el costo de ese paso vale la pena.

	CAMBIAR	NO CAMBIAR
BENEFICIOS		
COSTOS		

Ahora pregúntate cual es la razón más importante por la que quiere cambiar. Usted es el único que debe decidir que necesita para inclinar la balanza a favor del cambio:

La razón más importante por la que yo quiero cambiar algo es:

Ejercicio mental:

Escala de confianza e importancia.

Lo que vamos a hacer es marcar del 1 al 10 en orden de importancia, donde 1 es muy poco y 10 es mucho:

¿Qué importancia tiene el cambio para vos?

0.....10

¿Cuánta confianza crees tener para lograr el cambio?

0.....10



ALGUNOS CONSEJOS QUE PUEDEN SERVIR PARA EL CAMBIO DE HÁBITOS:

1) Plantate objetivos claros y reales, en función de tus posibilidades. Focalízate en cambios pequeños, pero seguros, ir progresivamente hacia metas establecidas.

2) Seleccione un objetivo. De todos los cambios que te gustaría realizar en relación a tus hábitos de vida empieza por uno sencillo y enfócate en él.

3) Debemos intentar ser lo más concretos que podamos, con el objetivo a desarrollar. Es decir intentemos que el objetivo que vamos a plantear sea concreto y lo mas detallado posible.

4) Que el objetivo que vamos a plantear sea medible. Que sea medible, va a ayudarnos mucho a la hora de poder definir si lo pudimos cumplir o no.

5) "El deber"- "Ya cumplí". Ese famoso "YA CUMPLÍ", no implica un compromiso, sino solo un "DEBER" y cuando hablamos de HÁBITOS SALUDABLES, plantear solo "DEBERES", hace que no sea sostenible en el tiempo el cambio de hábitos.

Escribir el plan de acción, puede ayudar mucho a reconocer que podemos hacer para estar mejor, además nos mantendrá concentrados en el objetivo de manera consciente.

6) Visualiza tus objetivos saludables. Intenta imaginar cómo serás cuando alcances ese objetivo; a esto se le llama visualización y es una forma de motivarte y de darte cuenta cuánto y por qué quieres conseguirlo.

Una vez tengas claro lo que debes hacer...¡hazlo! Pero con alegría y sin quejas, teniendo en mente tu meta y siendo consciente de que cada paso te acerca más a ella.

7) Retroalimentación saludable. Acércate a personas proactivas, a personas que buscan estar mejor, que hacen lo necesario para lograrlo, eso no solo potencia las posibilidades de estar mejor, sino que también tienes la posibilidad de RETROALIMENTARTE, de forma positiva. Hablar con gente acerca de la actividad física, recetas saludables, etc. inspiran al cambio.

8) Evalúa los errores cometidos. Si alguna vez lo has intentado y no lo has conseguido, detente a pensar dónde se encuentra el error para no volver a cometerlo.



Debes saber...

Es común que frente a la decisión de cambio de hábitos te puedas sentir frustrado y desganado frente a varios intentos en el cambio saludable elegidos.

ES NORMAL QUE ESO SUCEDA, CUANDO INTENTAS CAMBIAR!

Tenés que contemplar que esas idas y vueltas suceden, porque sabemos que el cambio saludable no es fácil y que además existen infinidad de barreras a las que vamos a tener que sobreponernos de manera **progresiva**.



oste Obra Social
FERROVIARIA



GESTIÓN Y TRABAJO AL SERVICIO DE LA SALUD

Ante cualquier duda o reclamo también puede comunicarse con
Superintendencia de Servicios de Salud
Av. Roque Sáenz Peña (Diagonal Norte) N° 530
o llamar al 0800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar

osfe Obra Social
FERROVIARIA

www.osfe.org.ar

Estados Unidos 2859/63 - CABA - (C1227AAX) - Tel: 4127-7700
Centro de Gestión y Atención Telefónica: 0800-333-3313

seguinos en:  /obrasocialferroviaria  @OsfePrensa