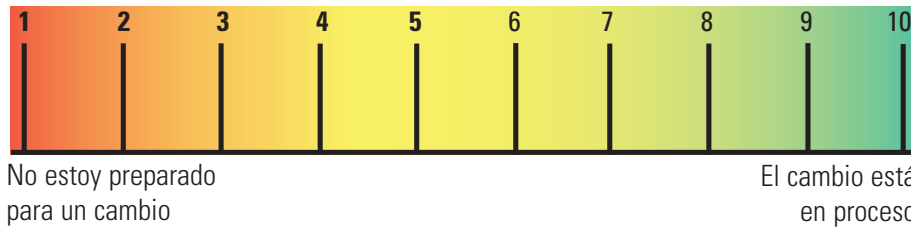


# ¿Estoy preparado para cumplir mi plan de tratamiento?

Los cambios siempre son difíciles. Para poder llevarlos a cabo, es necesario creer en el objetivo final y estar preparado para dar el primer paso. En una escala del 1 al 10, ¿en qué medida se siente preparado para comenzar a tomar los medicamentos de acuerdo con las indicaciones? Marque la regla que aparece a continuación según corresponda.



- A continuación, analice las siguientes 5 etapas para determinar en cuál se encuentra actualmente.
- Anote las ideas que se le ocurran para avanzar a la etapa siguiente.



## **Etapas 1: “No estoy preparado para cumplir mi plan de tratamiento”.**

- Posiblemente no está consciente de la necesidad de tomar los medicamentos de acuerdo con las indicaciones.
- Incluso puede sentir que es algo muy difícil de lograr.
- **Anote las medidas que considera necesarias para superar esta etapa:**

---

*Es posible que necesite la ayuda de sus familiares y amigos, pero recuerde que todo depende de usted.*



## **Etapas 2: “Lo estoy pensando, pero aún no me siento preparado para cumplir mi plan de tratamiento”**

- Sabe que tiene un problema y que existen riesgos si no actúa al respecto.
- Sabe por qué quiere cambiar, pero también que no será fácil.
- **Imagine los riesgos de no cumplir el plan de medicamentos y anótelos:**

---

*Obtenga más información acerca de los medicamentos que toma y la forma en que pueden ayudarlo.*

# ¿Estoy preparado para cumplir mi plan de tratamiento?

Continuación



## Etapas 3: "Estoy listo para actuar".

- Ya cuenta con la información necesaria y tiene un plan detallado.
- En lugar de limitarse a pensar que no debería omitir una dosis, directamente ha decidido comprar un pastillero y colocarlo en un lugar visible.
- Está consciente de los aspectos difíciles del plan, pero también tiene en cuenta su parte positiva ("Me sentiré mejor").
- **Anote los detalles específicos de su plan y establezca metas de corto alcance:**

*No es necesario que el plan sea perfecto desde un principio. Establezca una fecha de inicio e intente llevarlo adelante.*



## Etapas 4: "Lo estoy logrando".

- Realmente está cumpliendo con lo que se propuso.
- Es probable que enfrente dudas y temores, esto es normal. Solicite la ayuda de sus familiares y amigos.
- Diseñe un plan específico, por ejemplo: "Llenaré el pastillero todos los domingos por la noche antes de ir a dormir". De ser necesario, solicite ayuda.
- **Anote las medidas que puede tomar para facilitar el cumplimiento del plan.**

*No se deje vencer si comete un error. Procure recompensarse a lo largo del proceso.*



## Etapas 5: "Sigo cumpliendo mi plan de tratamiento".

- Hace 6 meses que sigue su plan de tratamiento y se siente satisfecho por sus logros. Para alcanzar un cambio duradero, no es conveniente dar nada por sentado.
- Manténgase alerta. Siempre es posible tener una recaída (volver a los viejos hábitos). Continúe esforzándose. Si comete un error, no significa que haya fallado. Simplemente vuelva a comenzar.

*Recuerde que el éxito es el resultado de pequeños cambios paulatinos.*