



Metas de salud: ¿en qué consisten?

La persona más importante para controlar los problemas de salud es el paciente. Consulte a su médico para elegir una o más metas en las que esté dispuesto a trabajar ahora mismo.

Meta 1



Medicamentos

- Tomaré los medicamentos de acuerdo con las indicaciones.
- Me comunicaré con el médico si tengo algún problema con los medicamentos.
- Si no comprendo las indicaciones sobre los medicamentos, realizaré las preguntas necesarias.
- Diseñaré un cronograma para recordar con facilidad todos los medicamentos que debo tomar.

Meta 2



Visitas al consultorio

- Asistiré a todas las citas al consultorio.
- Le indicaré al médico cuál es la enfermedad o el tratamiento que tiene mayor efecto en mi vida diaria.
- Le solicitaré al médico información acerca de mis problemas de salud.
- Le comunicaré a mi médico si tengo alguna dificultad para tomar los medicamentos de acuerdo con las indicaciones.

Meta 3



Control de la dieta y el peso

- Comeré 3 comidas diarias y refrigerios saludables.
- Me alimentaré con más _____ y menos _____.
- Si tengo sobrepeso, reduciré las porciones de _____.
- Me esforzaré por alcanzar la meta de pesar _____.

Meta 4



Ejercicio

- Buscaré una actividad física que pueda realizar sin riesgos.
- Comenzaré por una actividad de ____ minutos por día, ____ días por semana. A medida que tenga más energía, agregaré algunos minutos por semana.
- De acuerdo con las indicaciones del médico, las mejores actividades en mi caso son _____.
- Si siento dolor en el pecho, falta de aliento u opresión, detendré la actividad y solicitaré ayuda médica.



Metas de salud: ¿en qué consisten?

Meta 5



Dejar de fumar

- Si fumo, consultaré al médico para saber cómo dejar el hábito y tomaré las medidas necesarias para lograrlo.

Meta 6



Cuidados propios

- Respetaré un cronograma de alimentación, actividad física y horas de sueño.
- Aprenderé métodos para reducir el nivel de estrés, como por ejemplo ejercicios físicos, relajación, lectura, yoga, meditación u oración.

Meta 7



Pedir ayuda

- Colaboraré con los médicos y enfermeros para controlar mis problemas de salud.
- Solicitaré la ayuda de mis familiares, amigos y médicos cuando la necesite.
- Conversaré con otras personas acerca de los problemas que debo enfrentar a causa de mis enfermedades.
- Me uniré a un grupo de apoyo.