

# PLANIFICAR PARA LA SALUD

Establecer metas de ejercicio y nutrición para una vida más saludable

MAYO 2023

**El establecimiento de objetivos está en todas partes. Hay metas para carreras, finanzas, salud y más. Siempre se nos motiva a pensar en nuestros próximos pasos, eventos significativos o lo que queremos lograr. Sin embargo, una cosa en la que usualmente no nos enfocamos o pensamos es en una estrategia para lograr nuestras metas.**

El establecimiento de objetivos está en todas partes. Hay metas para carreras, finanzas, salud y más. Siempre se nos motiva a pensar en nuestros próximos pasos, eventos significativos o lo que queremos lograr. Sin embargo, una cosa en la que usualmente no nos enfocamos o pensamos es en una estrategia para lograr nuestras metas.

La buena salud es una pieza muy importante para nuestra vida cotidiana. Debe ser una prioridad hacer visitas de atención preventiva, comer una dieta balanceada y hacer ejercicio a diario. Los objetivos de ejercicio y nutrición pueden hacernos responsables, mantenernos encaminados o motivarnos a superar momentos que pueden parecer desafiantes o incómodos. Una buena meta, bien pensada puede actuar como una luz de guía cuando los días o los momentos son los más difíciles. Los objetivos que te propongas pueden ayudarte a mantenerte encaminado.

Todos tendrán objetivos diferentes e individuales que se propongan. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. recomienda que cada semana los adultos necesitan 150 minutos (o 30 minutos cinco días a la semana) de actividad física de intensidad moderada-intensa y dos días de actividad de fortalecimiento muscular, creando un plan de acción más realístico.

Según los Centros para el Control de Enfermedades, la actividad física regular es una de las cosas más importantes que puede hacer para su salud.

**Ser físicamente activo puede ayudarlo a mejorar en áreas como:**

- Salud del cerebro
- Ayudar a controlar el peso
- Reducir el riesgo de enfermedades crónicas de la salud
- Fortalecimiento de huesos y músculos
- Mejorar la capacidad general para realizar actividades de la vida diaria

### Comer una dieta poco saludable puede provocar, entre otros, lo siguiente:

- Obesidad
- Enfermedad del corazón
- Diabetes tipo 2
- Otros problemas cardiovasculares como ataques cerebrovasculares o colesterol alto

Las estrategias e intervenciones para ayudar a las personas a elegir alimentos saludables pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar su salud en general. Algunos de estos consejos y estrategias para tener en cuenta al tener una nutrición, ejercicio o cualquier meta para usted es identificar y trabajar en UNA META A LA VEZ.

Hacer que sus metas sean propias, específicas, alcanzables y realistas mientras tiene un camino claro de cuál es su intención, los mantendrá encaminado y le permitirá alcanzarlas.

### EL MÉTODO SMART GOAL (MÉTODO OBJETIVO INTELIGENTE):

**Específico** – tenga una área determinada en la que se esté enfocando.

**Medible** – determinar la cantidad de sus objetivos para que pueda realizar un seguimiento de su progreso.

**Alcanzable** – asegurarse de que su objetivo se pueda alcanzar razonablemente.

**Realista** – su objetivo está a su alcance y es relevante para usted.

**Oportuno** – crea una línea de tiempo clara para mantenerse encaminado.

Para obtener más información sobre los objetivos SMART (método Objetivo INTELIGENTE), visite a <https://www.webmd.com/balance/features/how-to-reach-your-goals>

### Las siguientes recomendaciones lo ayudarán a mantenerse encaminado mientras alcanza sus metas:

- Llevar un diario es una gran herramienta que puede usar para registrar regularmente. Existen muchas aplicaciones y páginas en la red, como la plataforma Sharecare, que le permite registrar información y brinda comentarios y sugerencias.
- Podómetros o rastreadores de pasos.

Si tiene problemas y quiere saber cómo empezar con su meta SMART que se ha fijado, hay una variedad de personas y profesionales para ayudarlo y apoyarlo en el camino.

- Apoyo de familiares y amigos.
- Un entrenador personal
- Dietistas Registrados
- Los entrenadores de salud y bienestar ofrecidos a través de Highmark [si es elegible para estos servicios] (se puede contactar llamando al 1-800-650-8442).

Tienen una variedad de experiencia y antecedentes que van desde fisiología del ejercicio, nutrición, manejo del estrés y sesión de tabaco para ayudar en las áreas de salud para las metas que ha establecido.

*“Establecer metas es el primer paso para convertir lo invisible en visible” – Tony Robbins*

### Desafío destacado de Sharecare

Únase al Desafío del Mes de mayo sobre Conciencia de la Salud Mental. Haz un seguimiento durante 21 días tomando una acción de cuidado personal a lo largo de mayo para completar el desafío. Únase al desafío haciendo clic en Achieve → Challenges → Take Care for Mental Health Awareness Month que comienza el 4/24.



### Planifique con anticipación: Únase a nosotros el próximo mes para el tema de salud de junio: Al Aire Libre