

## Etapas de cambio

Para casi todas las personas, los cambios de comportamiento ocurren gradualmente. Uno puede pasar de no estar interesado, informado o dispuesto a hacer un cambio a considerar hacerlo, decidir hacerlo y prepararse para hacerlo. Es en ese momento que se realiza la acción de cambio. A medida que pasa el tiempo se hacen intentos de mantener el nuevo comportamiento. A veces se presentan recaídas. Sin embargo, éstas son parte del proceso de lograr cambios para toda la vida.

A continuación se describen las etapas de cambio usando cambios en la dieta como ejemplo. Si está pensando en cambiar algún comportamiento, le podría ayudar el identificar en qué etapa está actualmente y las etapas por las que podría pasar en el proceso de lograr hacer cambios para tener un corazón sano.

Precontemplación: En esta etapa es posible que no esté ni considerando cambiar. Las personas con dietas poco saludables que están "en negación" quizás no ven que los consejos nutricionales están dirigidos a ellos personalmente. Las personas que llevan dietas con alto contenido de grasas saturadas (y que posiblemente tienen niveles altos de colesterol) pueden sentirse "inmunes" a los problemas de salud que afectan a otras personas. Es posible que las personas con dietas poco saludables hayan intentado tantas veces sin éxito llevar una dieta sana que simplemente ya se han dado por vencidas.

↓  
Contemplación: Es posible que usted se sienta ambivalente sobre el cambio. Renunciar a un comportamiento del que ha disfrutado podría hacer que usted tenga una sensación de pérdida a pesar de la ganancia percibida. Durante esta etapa ayuda el evaluar los beneficios del cambio y las barreras para lograrlo (por ej. tiempo, gastos, complicaciones, temor, "sé que debo hacerlo, pero ...").

↓  
Preparación: Es posible que se esté preparando para hacer un cambio específico. Podría experimentar con cambios pequeños a medida que aumenta su determinación para cambiar. Por ejemplo, probar alimentos bajos en grasa podría significar que está experimentando con cambios en la dieta o que está dando un paso hacia cambios más grandes en la misma. Cambiar a otra marca diferente de mantequilla o disminuir el consumo de queso es señal de que usted ha decidido que necesita un cambio.

↓  
Acción: Ésta es la etapa a la que su médico está ansioso que usted llegue. Muchas de las resoluciones del Nuevo Año que han fracasado son prueba de que si se han pasado por alto las etapas anteriores, la etapa de acción por sí sola generalmente no es suficiente. Cualquier acción que se tome debe ser elogiada porque demuestra el deseo de cambiar el estilo de vida.

*Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.*

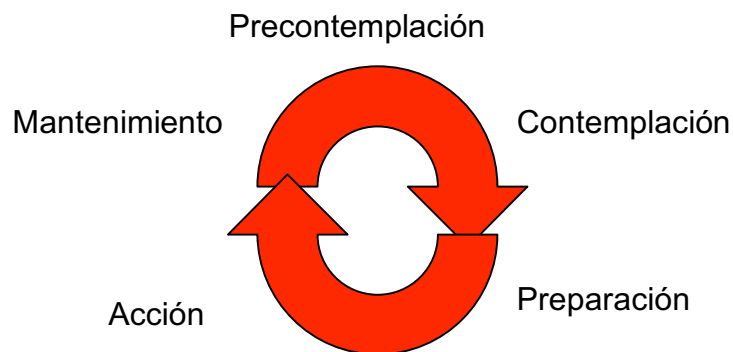
**Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web: <http://www.hearthealthtimes.com>.**





**Mantenimiento y prevención de recaídas:** En la etapa de mantenimiento y prevención de recaídas es cuando se incorpora el nuevo comportamiento a la vida por largo plazo. La desilusión por los contratiempos esporádicos podría detener el proceso de cambio y hacer que usted se dé por vencido. Sin embargo, es posible que usted tenga que pasar varias veces por las etapas de cambio antes de lograr incorporar el cambio como parte de su vida diaria. ¡Eso está bien! Céntrese en la parte del plan que tuvo éxito (“Usted lo hizo durante seis días, ¿qué hizo que funcionara?”), resuelva el problema e ¡intente de nuevo!

El cambio es un proceso, no un hecho aislado que sucede de la noche a la mañana. Trate de visualizarse a sí mismo intentando hacer un cambio sano para el corazón avanzando a través de las etapas de cambio en un patrón circular (mire a continuación).



*Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.*

**Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web: <http://www.hearthealthtimes.com>.**

