

Un día con la familia Ramírez

Las personas actúan de diferentes maneras cuando se dan cuenta que tienen que hacer cambios para disminuir su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Veamos cómo la familia Ramírez actúa cuando se entera de su riesgo.



Mariano: “A mí no me importa”.

Mariano se entera que tiene riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, pero a él no le preocupa demasiado. Se molesta cuando le recuerdan que debe cambiar sus hábitos dañinos. No tiene ninguna intención de hacer cambios para mejorar su salud. “Lo que será, será”, dice Mariano.



Carmencita: “¡No logro dar el primer paso!”

Carmencita está preocupada porque se ha enterado de su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Ella ha pensado hacer algunos cambios pero no logra comenzar a hacerlos. Se siente indecisa y no está motivada a tomar medidas para mejorar la salud. “El que no oye consejos, no llega a viejo”, teme Carmencita.



Virginia: “Estoy haciendo planes”.

Virginia sabe que está en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y cree que debe prepararse para hacer cambios. En vez de solo decir que comenzará a hacer cambios, ella busca recetas para cocinar platillos saludables con menos grasa y se compra un par de zapatos para salir a caminar. “Del dicho al hecho hay mucho trecho”, piensa Virginia.



Doña Fela: “Estoy tomando acción”.

Apenas Doña Fela supo que corría riesgo de enfermarse del corazón, tomó acción. Va a clases para aprender cómo mejorar su salud y pone en práctica lo que aprende. Tiene confianza y está contenta. Doña Fela usa recetas para cocinar saludablemente y sale a caminar todos los días. Ella hace cambios sencillos y ayuda a que otros hagan lo mismo. Ella dice, “Más vale prevenir que lamentar”.



Néstor: “Me mantengo en el camino de la salud”.

Néstor está muy motivado y hace cambios por el bien de su salud. Él sabe que es fácil regresar a los viejos hábitos. Hace planes para prevenir las recaídas y aprende a comenzar de nuevo cuando es necesario. Tiene una actitud positiva hacia la vida. Él pide ayuda y no se da por vencido. “El tiempo es oro y la salud un tesoro”, dice Néstor.

Un día con la familia Ramírez

(continuación)

Ahora, por favor responda a estas preguntas:

1. ¿Con cuál miembro de la familia se identifica más?

2. ¿Qué razones tiene usted para mejorar su salud?

3. ¿Qué barreras le impiden hacer cambios para mejorar su salud?

4. ¿Qué puede hacer para superar estas barreras?
