

La Preparación para el Cambio de Hábitos ¿Estás Listo?

Marque con una cruz (x) la opción que mejor lo represente en este momento.

Conductas - Hábitos	Si	No	Quizás
1. Estoy listo/a para comenzar a hacer elecciones más saludables en mi alimentación, incluyendo cuidar el tamaño de las porciones, probar nuevos alimentos para incorporar a mi menú y modificar la forma de comer.			
2. Estoy preparado/a para evitar tener en mi casa alimentos poco saludables y/o reemplazarlos opciones con menos grasa y azúcar.			
3. Estoy dispuesto/a a registrar mi consumo diario de alimentos y reflexionar sobre todo lo que he incorporado a mi cuerpo.			
4. Estoy dispuesto/a a pensar sobre aquellos hábitos que han saboteado mi éxito en el pasado (ej. comer frente al televisor, comer rápido, excederme por cuestiones emocionales, etc.).			
5. Estoy dispuesto/a a defender mis esfuerzos frente a aquellos que pueden tratar de sabotear (consciente o inconscientemente), mi necesidad de lograr una vida más sana.			
6. Estoy dispuesto/a a dejar de creer en soluciones mágicas para bajar de peso que terminan afectando mi salud (es decir, las dietas de moda no saludables, suplementos dietarios, pastillas, etc.).			
7. Estoy dispuesto/a a comprometerme a realizar 3-4 días de actividad física por semana (mínimo de 30 minutos de ejercicio en cada uno de esos días).			
8. Estoy dispuesto/a a beber alcohol con moderación o evitarlo por completo con el fin de alcanzar mis metas.			
9. Estoy dispuesto/a a contar con la ayuda de un profesional de la nutrición para ayudar a alcanzar un estilo de vida más saludable.			
10. Estoy seguro de que ya estoy decidido y listo para comenzar el cambio de hábitos y lograr una vida más sana y más satisfactoria para mí.			

Puntuación:

Sume la cantidad de respuestas donde el paciente selecciono la respuesta “Sí” o “Quizás”. Si esa puntuación es menor de 5 probablemente no esté listo para realizar cambios significativos en su estilo de vida y/o hábitos alimentarios. Es recomendable reflexionar junto a él sobre aquellos comportamientos que no está dispuestos a cambiar antes de avanzar sobre esta conducta, respetando la ambivalencia propia del *estadio de contemplación*.

Si ha contestado sí o tal vez de 5 o más de estas preguntas probablemente el paciente se sienta *preparado* para hacer algunos cambios serios en su estilo de vida. Lograr realizar cambios significativos en las conductas relacionadas con la salud no es un proceso sencillo. Recuérdle al paciente que pequeños cambios cada día pueden llevar a grandes resultados en el largo plazo.