



Para tener éxito en su propósito de Año Nuevo

Al comienzo del nuevo año, muchos de nosotros resolveremos a cambiar ciertos hábitos o áreas que sentimos que queremos mejorar, pero al día siguiente, semana o mes, la mayoría de nosotros se han dado por vencidos. Pocos han cambiado el hábito y aún menos se mantendrá el cambio.

¿Cómo hacemos para lograr un cierto grado de éxito? Tal vez es porque nos estamos enfocando en el tema equivocado. Si sólo estamos preocupados por el cambio de uno específico, es una lucha difícil porque cada vez nos alejamos de lo que hemos plan para lograr, sentimos que hemos fracasado.

Para tener éxito, debemos hacerlo por nosotros mismos. Las recompensas se sienta mejor!

En lugar de centrarse en un cambio específico solo, es mejor centrarse en la mejora de la salud. Cuando usted se centra en mejorar la salud, a obtener los beneficios de inmediato. Cualquier pequeño cambio que haga va hacer que te sientas mejor.

Fijación de Metas

Para lograr sus metas, usted tiene que:

1. Cuantificarlo.

No es suficiente decir "Voy a comer menos chocolate". Un objetivo más específico y cuantificable sería "No más de 1 tableta de chocolate por mes".

2. Recoger un solo cambio a la vez.

El cambio es difícil. Así que si queremos tener éxito, tenemos que centrar nuestros esfuerzos en un elemento a la vez. En la lista de posibles mejoras que puede realizar en su dieta, elegir uno que se cree que va a ser más fácil para que usted pueda lograr. Los trabajos en que durante una semana o dos hasta que sienta que ha dominado ese cambio. Ahora ya está listo para el próximo cambio. Después de haber logrado hacer un cambio positivo, que son más propensos a seguir y seguir haciendo otros cambios, especialmente cuando usted decide hacer frente a los más difíciles.

3. Sea realista.

Tenemos muchas presiones y responsabilidades en nuestras vidas. Cualquier meta que se establece debe tener en cuenta factores que van a incidir sobre ellos. Es decir, si usted sabe que va a estar fuera de casa durante el día, usted debe empacar un almuerzo en base a sus límites dieta o plan de donde cenará para asegurarse de que tendrá opciones saludables.

Asimismo, no se fijan metas de más. Sólo se puede lograr una cierta cantidad dentro de un período de tiempo. No se presione con resoluciones poco realistas que solo detallan el fracaso posterior.



Áreas de Mejora de la Salud para los pacientes de diálisis

Acceso Vascular -

Ya sea que su acceso es una fístula, injerto o catéter, usted debe asegurarse de tener buen cuidado de ella. Su equipo de diálisis le enseñará los pasos de la atención de un buen acceso.

Peso-

Usted ganará peso demasiado líquido si:

Toma más líquido del que debiera o si consume más sodio del que debiera

Va a cambiar el peso del cuerpo sólido si:

Hace más ejercicio o menos ejercicio o si usted come más alimentos o come menos alimentos

Consumo de líquidos-

Cualquier alimento que es líquido a temperatura ambiente se cuenta como la ingesta de líquidos. Estos pueden incluir helado o paletas. Sopas, guisos y alimentos acuosos como la sandía contiene demasiados líquidos.

Adherencia a la dieta-

Una buena nutrición es la clave para una buena salud mental y física.

Comer una dieta balanceada es una parte importante de la buena salud para todos. El tipo y cantidad de alimentos que usted come afecta la manera en que se siente y cómo funciona su cuerpo.

Si tiene alguna duda, consulte a su dietista.

Adherencia al tratamiento-

Siempre vaya a todos los tratamientos programados y llegue a tiempo.

Termine todo su tratamiento.

Higiene de las manos-

Lávese las manos cuando estén visiblemente sucias! De otra manera, Use lavado en seco. Su equipo de diálisis le enseñará el procedimiento de la higiene de manos apropiada.

Abogar por si mismo-

Hable y deje que sus médicos sepan exactamente lo que sientes y lo que necesita.

Nivel de participación en su cuidado-

Antes de una cita, anote las tres principales preguntas que su quieren que asegúrese de preguntar a su médico.

Los análisis en los que se basa esta publicación fueron realizadas bajo el contrato número HHSM-500 2013 NW003C, titulado "Red de Enfermedad Renal Terminal Número de Organización 3", patrocinado por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Las conclusiones y opiniones expresadas y los métodos utilizados en este documento son las del autor. Ellos no reflejan necesariamente la política de CMS. El autor asume la plena responsabilidad por la exactitud y la exhaustividad de las ideas presentadas. Este artículo es el resultado directo de el Programa Mejora de la Calidad de Atención Médica iniciado por CMS, que ha animado a la identificación de proyectos de mejora de calidad derivados del análisis de los patrones de atención médica, y por lo tanto no requiere una financiación especial por parte de la contratista. Ideas y aportes al autor sobre la experiencia en la relación con los temas presentados son bienvenidos.