



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada



www.sanidadnaval.cl

BOLETIN E-MAIL N°6 JUNIO 2012

¿En qué etapa te encuentras para Embarcarte en una Vida Saludable?

Cuando las personas realizamos cambios en nuestros hábitos de vida las recompensas pueden ser de dos tipos: internas y externas. Las internas son las inherentes al hecho de adoptar un nuevo comportamiento (aumenta autoestima, mayor sensación de logro); las externas, son las cosas tangibles que pueden recibir las personas que realicen el cambio de comportamiento (mejor aspecto físico, mejor estado de ánimo, felicitación de su entorno, pérdida de peso corporal, entre otros). Sin embargo, hacer cambios de conducta es un proceso y como tal lleva tiempo y esfuerzo personal. Uno de los Modelos para explicar las etapas en el cambio conductual es el **Transtéorico**, basado en la premisa que las personas pasan por una serie de etapas en su intento por cambiar una conducta. Las etapas son las siguientes:

Pre contemplación: El rasgo central de esta etapa es la resistencia a reconocer un problema o modificar una conducta.

Contemplación: Es la etapa en la cual las personas son conscientes que existe un problema y están pensando seriamente en resolverlo, pero no hay un compromiso aún para pasar a la acción.

Preparación: Se caracteriza por hacer pequeños cambios, pero las personas no han logrado aún un patrón conductual pre-establecido para alcanzar la etapa de acción.

Acción: Es la etapa en la cual los individuos se involucran activamente, en la nueva conducta, habiendo ocurrido cambios conductuales manifiestos dentro de los últimos 6 meses. Ésta es la etapa menos estable (0 a 6 meses) y con mayor riesgo de recaídas.

Mantención: Es la etapa en la cual los individuos están sosteniendo el cambio en el tiempo. Lo común es que los individuos retomen etapas previas, de una manera cíclica, antes de alcanzar la mantención, por lo cual el modelo plantea que el patrón de cambio habitualmente es más circular que lineal. Una implicación muy importante de esta forma de concebir el cambio conductual, es que se considera que las recaídas pueden constituir una instancia de aprendizaje y preparar al individuo para enfrentar mejor el siguiente intento de cambio.

Y Tú ¿en qué etapas te encuentras para embarcarte en una vida saludable?

Fuente: Modelo Transteórico autores Prochaska, DiClemente & Norcross, 1992.

Entrevista Vida Saludable

La S1° Serv. (Sn.d.Od.Rest) Claudia González Klenner, 39 años, optó por una vida sana que incluye ejercicio y una alimentación adecuada. Lo anterior, le ha permitido destacar en distintas competencias de Atletismo donde ha sido premiada. *“Mi afición por este deporte comenzó cuando ingresé a la Armada en 1991 y en la Escuela de Sanidad pasé a formar parte del equipo que competía en esta disciplina”,* refirió.

Se ha preparado en forma rigurosa para competir, salvo entre los años 2002 y 2007 debido a sus dos embarazos. El año 2008 retoma esta actividad consiguiendo importantes logros como: el tercer lugar en 8 kilómetros en la corrida “Un Techo para Chile”, además de las competencias Full Maratón, BBVA, Costa del Pacífico y TPS, entre otras. La Sargento González destaca lo beneficioso que ha sido para ella practicar ejercicio, sobre todo la oportunidad de incentivar a la familia, a través del ejemplo. Al respecto señala: *“Me gusta que mis hijos conozcan lo importante que es cuidarse, por ejemplo cada vez que voy al mall subo con ellos la escalera, no ocupamos ni el ascensor ni la escalera mecánica, es un hábito que ellos ya aprendieron”,* destacó.

Finalmente, invita a todos a embarcarse en una vida saludable *“El deporte es todo para mí, ayuda a despejarse y a tener más energía. Aprovecho las horas de almuerzo y salgo a trotar, ya que, es un tema de salud mental y física, además que sube el ánimo y te deja activo esto, obviamente, lo complemento con una alimentación equilibrada”.*



Director Responsable: CN SN Víctor Soto Cabrera.
Sub Director: CF SN Rodrigo Abarca Gambaro.
Editora: Doctora Nélida Velásquez González. (Jefe Div. Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Transparencia y Difusión
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl