

## Registre sus avances para cuidar su salud

Por Aaron Warnick

**L**eing a buena salud es un proceso. No puede adquirirse con solo apretar un botón. Pero hay algo sencillo que sí se puede hacer: hacer un seguimiento.

Muchas de las decisiones que toman las personas en relación con la salud pueden representarse a través de números:

las calorías de los alimentos, los valores de la presión arterial en un dispositivo de monitoreo o los minutos de ejercicio. Llevar un registro regular de todas estas cifras puede ayudarle a estar al día acerca de su salud.

El seguimiento de su salud puede ser una actividad diaria. Muchos smartphones traen podómetros incorporados que registran diariamente los pasos y muchas personas usan balanzas para controlar el aumento de peso. Pero esas medidas son solo el comienzo.

GOALS

### ¿Cuáles son los números de salud que debe seguir?

Si no suele hacer un seguimiento de sus hábitos, es lógico que sienta que hay demasiadas cosas por medir. Posiblemente necesite elegir solo aquellas más importantes para usted. Si le preocupa la presión alta, contróla. Si suele sentir cansancio y su desempeño en el trabajo o los estudios es malo, intente llevar un registro de cuántas horas duerme de noche.

“Debe priorizar lo más importante para su salud,” sostiene Barengo. “Fije metas realistas y no se desaliente si no tiene éxito inmediato.”

Pero tampoco se pase de la raya. Pesarse a diario obsesivamente no es útil, por ejemplo. Nuestro peso corporal fluctúa a lo largo del día y de la semana, y las personas que siguen una dieta pueden sentirse desmotivadas si no ven enseguida una mejora en la pérdida de peso.

“Si el objetivo es perder peso, considere monitorear los cambios con una frecuencia semanal y tenga en cuenta formas alternativas a pararse en una balanza, como medir su cintura,” opina.



HABITS

importante realizar un seguimiento de estas cosas, pero no son lo único que hay que observar para vivir más sanamente,” sostiene el presidente electo de la Physical Activity Section (Sección de Actividad Física) de la APHA (Asociación Estadounidense de Salud Pública) Noël Barengo, MD, PhD, MPH y profesor adjunto de la Universidad Internacional de Florida.

### Realizar un seguimiento de su actividad

La actividad física es fundamental para mantener la salud. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la actividad física frecuente puede mejorar la salud de su cerebro, ayuda a cuidar su peso, reduce el riesgo de algunas enfermedades y fortalece músculos y huesos.

Se recomienda realizar al menos 30 minutos de actividad física moderadamente intensa cada día. Según Barengo, hay una forma de saber si el ejercicio que está realizando cumple con dicho nivel de intensidad: usted debe ser capaz de hablar, pero no de cantar mientras lo realiza.

Y si bien en teoría esos 30 minutos por día parecen fáciles, en la práctica pueden resultar difíciles. Según los CDC, solo un tercio de los adultos realiza la actividad física recomendada todas las semanas.

Barengo recomienda hacer un calendario y marcar cada día en que alcanza sus objetivos. Puede incluso poner una estrella dorada o una pegatina alegre para premiarse y destacar esos días. Si la mayoría de los días no tiene marca, posiblemente necesite modificar su rutina o cambiar sus objetivos.

“No es todo o nada, y en el caso de la actividad física, un poco definitivamente es mejor que nada,” dice. “Adapte sus objetivos para poder comenzar a ver más de esas marcas, inicie rutinas nuevas y vaya aumentando sus objetivos con el tiempo.”

La campaña Go4Life de los National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud) ofrece recursos gratuitos que puede imprimir para facilitar el seguimiento de su actividad, como una planilla de objetivos, un registro de ejercicios y una prueba de progreso mensual.

### Controlar sus alimentos y bebidas

como calorías, carbohidratos o grasas, cuando quiere cambiar la alimentación. Su médico de cabecera puede ayudarle a determinar qué es importante para usted. Una vez que lo sepa, comience a hacer su seguimiento en un diario.

TO-DO

WEEKLY GOALS



>> Encuentre herramientas gratis de seguimiento de actividades en [www.nia.nih.gov/go4life](http://www.nia.nih.gov/go4life)

Un diario de alimentos es un modo de registrar qué come, cuánto come y cuándo lo hace. Si anota, puede encontrar patrones en su consumo de alimentos. Hay muchos recursos disponibles gratis en línea y aplicaciones en smartphones que pueden ayudarle a registrar cuánto come. Incluso puede ser tan simple como tomar lápiz y papel.

“Una vez que comienza a anotar, probablemente se dé cuenta de que algunos de sus hábitos no son buenos,” comenta Barengo.

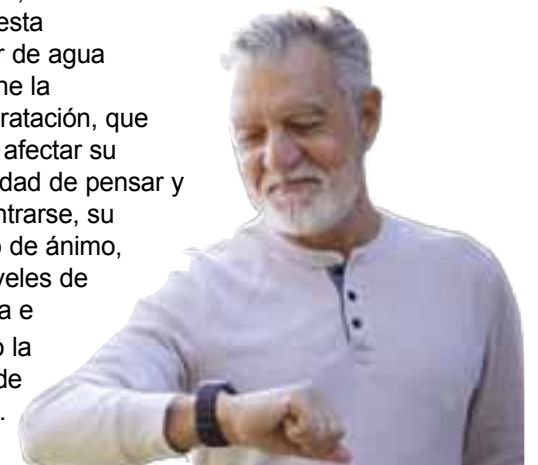
Muchas veces las personas se dan cuenta de que comen bocadillos poco saludables con más frecuencia de la que imaginan. Vivimos en una cultura del bocadillo, dice.

A algunas personas les puede resultar difícil mantener un diario de alimentos, ya que uno se autocontrola. Si quiere tener apoyo, puede contarle a una persona amiga acerca de sus objetivos o incluso invitarle a llevar un registro propio al mismo tiempo que usted.

“Contar con apoyo social y del entorno puede ser muy beneficioso,” dice Barengo.

Un aspecto de la salud que se suele pasar por alto es la correcta hidratación, por lo que debería también registrar qué bebe y con qué frecuencia lo hace. Tomar un vaso de agua, especialmente cuando planeaba ir a buscar una gaseosa o un café repleto de azúcar, puede ser bueno para controlar su peso corporal, dicen los CDC.

La ingesta regular de agua previene la deshidratación, que puede afectar su capacidad de pensar y concentrarse, su estado de ánimo, sus niveles de energía e incluso la salud de su piel.



Arte cortesía de iStockphoto: Hombre, Monkeybusinessimages; mujer, DragonImages; planilla de seguimiento, AndreyPopov; pegatinas, Olga Kurbatova