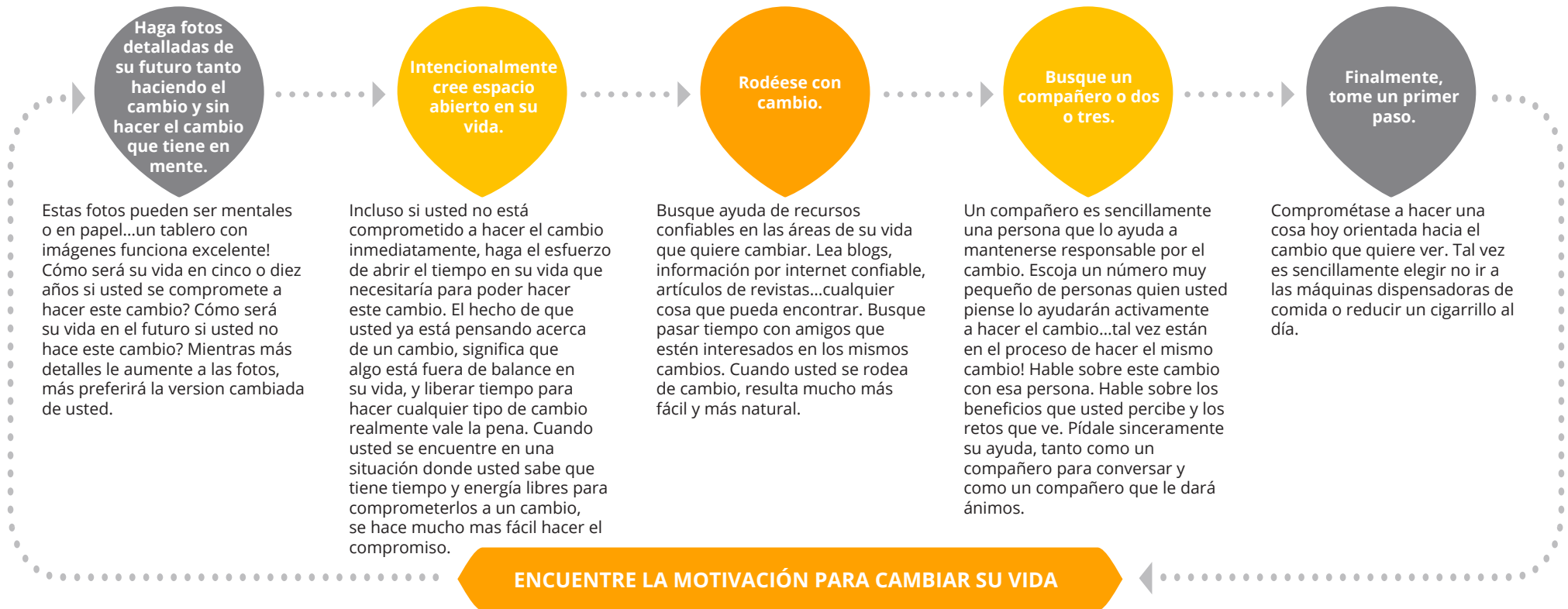


PSA En Buena Salud

Si usted es como la mayoría de las personas, usted tiene la sensación, como una idea no muy lejana, de que necesita hacer un cambio...tal vez es un cambio en su dieta (usted quiere perder esas cinco libras que ha ganado durante los diez últimos años), usted quiere dejar de fumar (tiene problemas para respirar y se están empeorando), usted quiere ser mejor siguiendo el tratamiento de cuidado recomendado por su doctor, o sencillamente no es feliz! Pero usualmente, parece ser más fácil continuar con sus malos hábitos que cambiarlos.

Existen dos factores vitales requeridos para poder implementar cambios significativos en su vida. Primero, hay deseo y motivación - el sentimiento que siempre está como una idea no muy lejana en su cabeza (y algunas veces en sus pensamientos activos) que usted necesita hacer un cambio. Segundo, hay resistencia al cambio-los hábitos que ya forman parte de su vida y que hacen que usted quiera seguir haciendo lo mismo que ha hecho hasta ahora porque es conveniente, fácil, o seguro.

La clave para hacer que los cambios ocurran en su vida es aumentar su motivación lo suficiente para que sobrepase la resistencia. Cuando esto pasa, usted se encuentra listo para un cambio. A continuación encontrará cinco pasos que lo ayudarán a aumentar su deseo y reducir su resistencia al cambio.



Su proveedor de plan de salud está listo para ayudarlo. Ellos tienen programas para el manejo de enfermedades y entrenamientos libres de costo que son un excelente recurso. Para acceder estos recursos, llame al número de teléfono de servicio al cliente/miembro en la parte de atrás de su tarjeta de identificación.

Cualquiera que sea el cambio que usted desea hacer, tome acción! Usted encontrará que se siente bien hacer algo positivo por usted mismo y que lo mueve en la dirección del cambio que usted quiere lograr.

Toda la investigación y material clínico publicaron por el PSA Insurance & Financial Services está para los propósitos informativos solamente. Se anima a los lectores que confirmen la información contenida adjunto con otras fuentes. Los pacientes y los consumidores deben repasar la información cuidadosamente con su abastecedor profesional del cuidado médico. La información no se piensa para substituir el consejo médico ofrecido por los médicos. ©2019 PSA Insurance & Financial Services.