



# Construir nuevos hábitos para sentirse lo mejor posible

Crear hábitos saludables puede ayudarlo a sentirse lo mejor posible con la enfermedad renal. Hágase cargo de su vida centrándose en pequeños cambios y elecciones más saludables, como planificar con anticipación comer alimentos aptos para pacientes renales.

## Cómo cambiar sus hábitos

El progreso ocurre un día a la vez. Con la práctica, puede tomar mejores decisiones y crear hábitos más saludables. Utilice estas preguntas para ayudar a realizar cambios.

 ¿Qué hábitos o comportamientos me ayudan a alcanzar mis objetivos de salud?  
¿Qué me impide alcanzar mis objetivos?

---

---

---

 ¿Qué fortalezas tengo para lograr mis objetivos?

---

---

---

 ¿Cuáles son mis motivaciones para cambiar? ¿Cuáles son mis objetivos a corto y largo plazo?

---

---

---

 ¿Cómo será cuando alcance mis objetivos?

---

---

---



### Estamos aquí para ayudarlo

Su equipo de cuidado puede ayudarlo cuando tiene dificultades. Póngase en contacto cuando sienta la necesidad.