



“Más del 50% de la población mundial no puede o no sabe tomar decisiones, se les llama ‘contemplativos’. Para crear una cultura de decisiones adecuadas se deben hacer cambios en la familia, amigos, individuos, pero principalmente se debe educar para transformar pensamientos”.

Lo anterior lo expresó la Investigadora y Coordinadora Estatal de Actividad Física de la Secretaría de Salud, Dra. Edtna Elvira Jauregui Ulloa, en su conferencia “Estrategias efectivas para la modificación de estilos de vida saludables” impartida en el Foro “Moviendo tu Salud: Impulsando Agentes de Cambio” realizado en la Universidad Autónoma de Guadalajara (UAG).

Estos cambios de estilos de vida, explicó la doctora, actualmente deben ser dirigidos a incrementar la activación física y hábitos alimenticios saludables en la población para evitar padecimientos crónico degenerativos, obesidad, entre otros, que afectan a la población mexicana y fomentar la interacción de la sociedad.

“Tenemos evaluaciones de niveles de cambio de conducta y se ha descubierto que se debe dar la vuelta a los factores inmediatos y nucleares para alcanzar resultados”, determinó.

El primer cambio, continuó la experta, se debe dirigir al ambiente, “hay que cambiar el ambiente interno, del individuo y en el hogar. Todas las acciones de cambio y adaptación de hábitos deben iniciar y compartirse en la familia”.

El segundo es el entorno, “no podemos cambiar el entorno, pero podemos seleccionar, adaptarnos y convivir con el exterior”. El tercero va dirigido a la autogestión en las decisiones o mejorar la autoeficacia para que puedan realizarse cambios de vida y las personas que nos rodean, “por ejemplo la manera en que nos alimentamos, hablamos y trabajamos, entre otros”.

El cuarto punto para generar un cambio va dirigido al sentido de comunidad, donde el reforzamiento de actividades y unión entre los individuos que forman parte de los grupos sociales puede hacer la diferencia en el entorno que viven en temas de seguridad, vitalidad y más.

“Todo inicia en el individuo: el cambio de mentalidad o tratar de reducir el nivel de negatividad que también influye”, comentó.