



Establezca una meta para mejorar.

La actividad física y social puede mejorar su calidad de vida en general. Configurar metas puede ayudarlo a tener éxito. ¡Puede comenzar poco a poco y desarrollar sus metas! ¡Lea el ejemplo a continuación y luego use la página para escribir su meta y mejorar!



S

Específico

El objetivo se centrará en una idea.



M

Medible

Usted puede dar seguimiento a su progreso.



A

Alcanzable

Usted puede cumplir con su meta.



R

Realista

La meta requiere esfuerzo, pero puede alcanzarla.



T

Basado en el Tiempo

Establecer fechas que ayudará cumplir con su meta.

Objetivo/Meta: “Quiero ser más saludable.”

S

¿Quién? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Cómo? ¿Cuándo? “Daré una caminata de 15 minutos tres días a la semana en mi vecindario los días cuando no tenga diálisis.”

M

¿Cómo sabré que he alcanzado mi objetivo? “Escribiré en mi calendario todos los días que camino.”

A

¿Qué necesito para alcanzar mi objetivo? ¿Hora?

¿Apoyo? “Iré más lejos cada semana. Le pediré a un amigo que camine conmigo.”

R

¿Por qué quiero alcanzar este objetivo? “Ahora mismo puedo caminar dos cuadras sin cansarme. Quiero para poder caminar cuatro cuadras.”

T

Alcanzaré mi meta en _____. “Dentro de un mes, podré caminar 15 minutos, tres veces a la semana.”

Antes de comenzar, hable con su médico sobre cómo comenzar a aumentar su actividad física de manera segura.

Mi meta para mejorar

Nombre: _____

Fecha: _____











For more information or to file a grievance, please contact:

ESRD Network 16
3725 Champion Hills Drive, Ste. 3100
Memphis, TN 38125
Toll-Free Patient Line: (800) 456-6919

ESRD Network 17
3725 Champion Hills Drive, Ste. 3100
Memphis, TN 38125
Toll-Free Patient Line: (800) 444-9965

This material was prepared by Qsource, an End-Stage Renal Disease (ESRD) Network under contract with the Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS), an agency of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Views expressed in this material do not necessarily reflect the official views or policy of CMS or HHS, and any reference to a specific product or entity herein does not constitute endorsement of that product or entity by CMS or HHS. 22.ESRD.12.150sp



esrd.qsource.org