

¿Qué tan preparado está para el cambio?

Conocer su estado de preparación para realizar cambios en el estilo de vida para la migraña es tan importante como saber qué hacer.

Por qué

Muchas personas con migraña saben qué comportamientos de estilo de vida podrían ayudarles, pero luchan por hacer cambios debido a la naturaleza impredecible e implacable de la migraña.

Comprender qué tan preparado está para hacer esos cambios puede ser la diferencia entre lograr y no lograr sus objetivos.

Qué

Estos diferentes niveles de preparación se denominan **Etapas de Cambio**. Las etapas de cambio van desde 'Precontemplación' hasta 'Mantenimiento' (ver más abajo). No hay un lugar "correcto" para estar. Más bien, se trata de saber dónde se encuentra y planificar lo que necesita para dar el siguiente paso. Así es como se crea progreso, a pesar de la migraña.

Cómo

Identifique su etapa relacionada con el cambio que desea realizar. Cada etapa de cambio requiere diferentes tipos de apoyo. Tomar medidas adaptadas a su etapa actual lo ayudará a seguir avanzando hacia sus objetivos.

Sea paciente consigo mismo: cada etapa puede tardar semanas o meses en progresar, incluyendo tanto los logros como los retrocesos. Vaya al ritmo que mejor se adapte a sus necesidades

Tome el siguiente paso:

Considere un cambio de estilo de vida que respaldaría su manejo de la migraña. Luego, identifique su **Etapas de cambio** a continuación. Puede usar su prueba gratuita de dos semanas de la aplicación Ctrl M Health para completar el módulo **Cómo Crear Cambio** y aprender formas sostenibles de incorporar comportamientos de estilo de vida que pueden mejorar su migraña.

Pre-contemplación

No tengo la intención de hacer cambios en el estilo de vida en los próximos 6 meses o no veo cómo me beneficiarán.

Contemplación

Veo los beneficios del cambio, pero no estoy preparado o no sé cómo actuar.

Preparación

He decidido tomar medidas y he comenzado a preparar mi plan.

Acción

Ya comencé a incorporar cambios en el estilo de vida.

Mantenimiento

He visto los beneficios del cambio y estoy concentrado en mantener mis rutinas.

