

F

Familia y Amigos

Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí:

- 2 Casi siempre
- 1 A veces
- 0 Casi nunca



Yo doy y recibo cariño:

- 2 Casi siempre
- 1 A veces
- 0 Casi nunca



A

Asociatividad. Actividad Física

Soy integrante activo(a) de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida (organizaciones de autocuidado, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros). Yo participo:

- 2 Casi siempre
- 1 A veces
- 0 Casi nunca



Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, jardinear) o deporte durante 30 min. cada vez:

- 2 3 o más veces por semana
- 1 1 vez x semana
- 0 No hago nada

Yo camino al menos 30 minutos diariamente.

- 2 Casi siempre
- 1 A veces
- 0 Casi nunca

N

Nutrición

Como 2 porciones de verduras y 3 frutas:

- 2 Todos los días
- 1 A veces
- 0 Casi nunca



Amenudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa:

- 2 Ninguna de estas
- 1 Algunas de estas
- 0 Todas estas



Estoy pasado(a) en mi peso ideal en:

- 2 0 a 4 kilos de más
- 1 5 a 8 kilos de más
- 0 Más de 8 kilos



T

Tabaco

Yo fumo cigarrillos:

- 2 No, los últimos 5 años
- 1 No, el último año
- 0 Sí, este año



Generalmente fumo ___ cigarrillos por día:

- 2 Ninguno
- 1 de 0 a 10
- 0 Más de 10



A

Alcohol. Otras Drogas

Mi número promedio de tragos (botella de cerveza, vaso de vino, copita trago fuerte) por semana es de:

- 2 0 a 7 tragos
- 1 8 a 12 tragos
- 0 Más de 12 tragos



Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión:

- 2 Nunca
- 1 Ocasionalmente
- 0 A menudo



Manejo el auto después de beber alcohol:

- 2 Nunca
- 1 Solo rara vez
- 0 A menudo



S

Sueño. Estrés

Duermo bien y me siento descansado/a:

- 2 Casi siempre
- 1 A veces
- 0 Casi nunca



Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida

- 2 Casi siempre
- 1 A veces
- 0 Casi nunca



Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre

- 2 Casi siempre
- 1 A veces
- 0 Casi nunca

T

Trabajo. Tipo de Personalidad

Parece que ando acelerado/a:

- 2 Casi nunca
- 1 Algunas veces
- 0 A menudo



Me siento enojado/a o agresivo/a:

- 2 Casi nunca
- 1 Algunas veces
- 0 A menudo



Yo me siento contento(a) con mi trabajo o mis actividades

- 2 Casi siempre
- 1 A veces
- 0 Casi nunca

I

Introspección

Yo soy un pensador positivo u optimista:

- 2 Casi siempre
- 1 A veces
- 0 Casi nunca



Me siento tenso/a o apretado/a:

- 2 Casi nunca
- 1 Algunas veces
- 0 A menudo



Me siento deprimido/a o triste:

- 2 Casi nunca
- 1 Algunas veces
- 0 A menudo

C

Control de Salud. Conducta Sexual

Me realizo controles de salud en forma periódica

- 2 Siempre
- 1 A veces
- 0 Casi nunca



Converso con mi pareja o mi familia temas de sexualidad

- 2 Siempre
- 1 A veces
- 0 Casi nunca



En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja

- 2 Casi siempre
- 1 A veces
- 0 Casi nunca

O

Otras conductas

Como peatón, pasajero del transporte público y/o automovilista, soy respetuoso(a) de las ordenanzas del tránsito.

- 2 Siempre
- 1 A veces
- 0 Casi nunca



Uso cinturón de seguridad

- 2 Siempre
- 1 A veces
- 0 Casi nunca



Puntaje Final

$$\text{Círculo} \times 2 = \text{Caja}$$

Suma todos los resultados de las columnas y multiplica tu puntaje final por dos. Mira lo que significa tu puntaje y sigue las recomendaciones

De 103 a 120
De 85 a 102
De 73 a 84
De 47 a 72
De 0 a 45

Felicitaciones. Tienes un estilo de vida fantástico. Buen trabajo. Estás en el camino correcto. Adecuado, estás bien. Algo bajo, podrías mejorar. Estás en la zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor.

Nota: El puntaje total no significa que has fallado. Siempre es posible cambiar el estilo de vida, empezando ahora. Mira las áreas donde has tenido 0 ó 1 punto y decide por dónde quieres empezar a cambiar. ¡Buena suerte!