

¿COMO ES TU ESTILO DE VIDA?

Contesta este cuestionario, recordando como ha sido tu vida este último mes. Luego, suma los puntos y anótalos al final de cada columna.

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



A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa:

2 Ninguna de éstas
 1 Algunas de éstas
 0 Todas éstas



Estoy pasado(a) en mi peso ideal en:

2 0 a 4 kilos de mas
 1 5 a 8 kilos de mas
 0 Mas 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 Mas 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 Mas de 12 tragos



Bebí 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 Sólo rara vez
 0 A menudo



Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base:
 2 Nunca
 1 Ocasionalmente
 0 A menudo



Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta:

2 Nunca
 1 Ocasionalmente
 0 A menudo



Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína:

2 Menos de 3 al día
 1 De 3 a 6 al día
 0 Mas de 6 al día

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

$$\text{○} \times 2 = \text{□}$$

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	Felicitaciones. Tienes un estilo de vida Fantástico.
De 85 a 102	Buen trabajo. Estás en el camino correcto.
De 73 a 84	Adecuado, estás bien.
De 47 a 72	Algo bajo, podrías mejorar.
De 0 a 46	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 donde quieres empezar a cambiar. Buena suerte!

Ten un Estilo de Vida Fantástico



*¿Tu estilo de vida necesita un cambio?
Fíjate algunas metas.*

*Día a Día realiza pequeños pasos
para llegar a tener una vida saludable y en buenas condiciones.
Logra el control de tu cuerpo, mente y de tu espíritu...
Prepárate para lograr lo mejor que la vida te puede ofrecer.
Aquí hay algunas sugerencias de lo que se puede lograr.*

Familia y amigos: comunícate. Comparte tus sentimientos con los demás. Abraza a alguien que tú quieras todos los días.

Asociatividad: intégrate y forma grupos. Participa en organizaciones (clubes y agrupaciones culturales, deportivas, parroquiales, de voluntariado, mujeres, tercera edad, etc.). Súmate al desafío de construir de manera colaborativa posibilidades para alcanzar una vida con calidad.

Actividad física: haz actividad física, por lo menos camina 30 minutos todos los días; baila, sal en bicicleta, trota, juega con los niños; realiza ejercicio físico a lo menos 30 minutos 3 veces a la semana.

Nutrición: incluye abundantes frutas y verduras en tus comidas, además de pan y cereales, leguminosas, pescados, carnes y lácteos descremados. Evita la sal, el azúcar y la comida chatarra, también reduce las grasas. Mantente delgado(a).

Tabaco: deja de fumar. Mejor aún no comiences. Busca ayuda de un familiar, de amigos o de un profesional. Busca ambientes libres del humo de tabaco (en el trabajo, hogar y lugares públicos).

Alcohol: si vas a beber, no te embriagues. Consume menos de dos tragos por día de vino, cerveza o tragos fuertes. Nunca conduzcas vehículos después de beber alcohol.

Sueño, Estrés: trata de dormir 7 a 9 horas cada noche. Libérate del estrés. Las técnicas de respirar profundo, hacer ejercicio y de relajación son una ayuda.

Tipo de personalidad: tranquilízate. Busca maneras de relajarte (conversa con otras personas, busca una actividad entretenida, sal a dar una larga caminata). Con calma disfruta de la vida. Si es necesario recurre por ayuda.

Trabajo: valora lo bueno de tu trabajo o de tus actividades. Tu aporte es importante.

Introspección: piensa en positivo. Aleja la depresión manteniéndote activo(a). Desarrolla algún pasatiempo o involúcrate en otras actividades.

Control de Salud: no desatiendas tu cuerpo ni tu mente. Acude al equipo de salud para detectar peligros y prevenir enfermedades.

Conducta sexual: recuerda que la sexualidad es parte integrante y trascendente durante toda la Vida. La salud sexual es un proceso fundamental en el desarrollo humano y en las relaciones interpersonales y no se limita a la reproducción. Evita llevar una conducta sexual riesgosa.

Otras conductas: no olvides el cinturón de seguridad. Transita atento(a) a las órdenes del tránsito que están destinadas a cuidarte. Sé prudente al manejar.

¿Tienes un Estilo de Vida Fantástico?

