

→ TEST DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE ESTILOS DE VIDA: "FANTÁSTICO"

Contesta el cuestionario recordando tu vida en el último mes

Puntaje

Familia
y amigos

Tengo con quién habla de las cosas que son importantes para mí:

Casi siempre 2
A veces 1
Casi nunca 0

Yo doy y recibo cariño:

Casi siempre 2
A veces 1
Casi nunca 0

Actividad
física

Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de la casa, hacer el jardín):

Casi siempre 2
A veces 1
Casi nunca 0

Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta)

4 o más veces por semana 2
1 a 3 veces por semana 1
Menos de una vez por semana 0

Nutrición

Mi alimentación es balanceada¹:

Casi siempre 2
A veces 1
Casi nunca 0

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

Ninguna de estas 2
Alguna de estas 1
Todas estas 0

Estoy pasado de mi peso ideal en:

Normal o hasta 4 kilos de más 2
5 a 8 kilos de más 1
más de 8 kilos 0

Tabaco

Yo fumo cigarrillos:

No en los últimos 5 años 2
No en el último año 1
He fumado este año 0

Generalmente fumo ___ cigarrillos por día:

Ninguno 2
0 a 10 1
Más de 10 0

Alcohol

Mi número promedio de tragos² por semana es de:

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

Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión:

Nunca 2
Ocasionalmente 1
A menudo 0

Manejo el auto después de beber alcohol:

Nunca 2
Solo rara vez 1
A menudo 0

Sueño/
Estrés

Duermo bien y me siento descansado/a:

Casi siempre 2
A veces 1
Casi nunca 0

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

Casi siempre 2
A veces 1
Casi nunca 0

Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre:

Casi siempre 2
A veces 1
Casi nunca 0

Tipo de
personalidad

Parece que ando acelerado/a:

Casi nunca 2
Algunas veces 1
A menudo 0

Me siento enojado o agresivo/a:

Casi nunca 2
Algunas veces 1
A menudo 0

Intros-
pección

Yo soy un pensador positivo u optimista:

Casi siempre 2
A veces 1
Casi nunca 0

Yo me siento tenso/a o apretado/a:

Casi siempre 2
A veces 1
Casi nunca 0

Yo me siento deprimido/a o triste:

Casi siempre 2
A veces 1
Casi nunca 0

Conducción/
Trabajo

Uso siempre el cinturón de seguridad:

Siempre 2
A veces 1
Casi nunca 0

Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades:

Casi siempre 2
A veces 1
Casi nunca 0

Otras
drogas

Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta básica:

Nunca 2
Ocasionalmente 1
A menudo 0

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

Nunca 2
Ocasionalmente 1
A menudo 0

Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína:

Menos de 3 por día 2
3 a 6 por día 1
Más de 6 por día 0

Suma tu puntaje y multiplícalo por dos

¿Qué significa tu puntaje?

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

- 85 – 100 Felicitaciones. Tienes un estilo de vida Fantástico.
- 70 – 84 Buen trabajo. Estás en el camino correcto.
- 60 – 69 Adecuado. Está bien.
- 40 – 59 Algo bajo, podrías mejorar.
- 0 – 39 Estas en la zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor.

¿Tu estilo de vida necesita un poco de 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, de tu 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.

Actividad física: Haz actividad física por lo menos 30 minutos todos los días. Camina, baila, sal en bicicleta, trota, juega con los niños. Más información en cartillas de Actividad Física y Salud de Chile Deportes.

Nutrición: Incluye frutas y verduras en tus comidas, pan y cereales, leguminosas, pescados, carne y lácteos descremados. Evita la sal, el azúcar y la comida chatarra, además reduce las grasas cuando sea posible. Mantente en tu peso optimo.

Trabajo o estudios: 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 y 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 disfrutas la vida.

Introspección: Piensa en positivo. Aleja la depresión manteniéndote activo. Desarrolla algún pasatiempo o involúcrate en otras actividades.

Conducción. Trabajo: Usa el cinturón de seguridad. Valora lo bueno de tu trabajo, tu aporte es importante. Comparte con tus compañeros. Trabajando unidos construyes una vida más saludable.

Otras drogas: Mantente fuera de los ambientes con drogas. Piensa dos veces antes de comprar remedios sin consultar. Limita el café, el té y las bebidas cola a dos o tres vasos o tazas por día.

Fuente: Ministerio de Salud Departamento de Epidemiología y Promoción de la Salud – Consejo Nacional VIDA CHILE