

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

Contesta el cuestionario recordando tu vida en el último mes

Puntaje

F Familia y amigos	Tengo con quién habla de las cosas que son importantes para mí:		Yo doy y recibo cariño:	
	Casi siempre	2	Casi siempre	2
	A veces	1	A veces	1
	Casi nunca	0	Casi nunca	0

A Actividad física	Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de la casa, hacer el jardín):		Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta)	
	Casi siempre	2	4 o más veces por semana	2
	A veces	1	1 a 3 veces por semana	1
	Casi nunca	0	Menos de una vez por semana	0

N Nutrición	Mi alimentación es balanceada ¹ :		Consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa:		Estoy pasado de mi peso ideal en:	
	Casi siempre	2	Ninguna de estas	2	Normal o hasta 4 kilos de más	2
	A veces	1	Alguna de estas	1	5 a 8 kilos de más	1
	Casi nunca	0	Todas estas	0	más de 8 kilos	0

T Tabaco	Yo fumo cigarrillos:		Generalmente fumo ___ cigarrillos por día:	
	No en los últimos 5 años	2	Ninguno	2
	No en el último año	1	0 a 10	1
	He fumado este año	0	Más de 10	0

A Alcohol	Mi número promedio de tragos ² por semana es de:		Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión:		Manejo el auto después de beber alcohol:	
	0 a 7 tragos	2	Nunca	2	Nunca	2
	8 a 12 tragos	1	Ocasionalmente	1	Solo rara vez	1
	Más de 12 tragos	0	A menudo	0	A menudo	0

S Sueño/ Estrés	Duermo bien y me siento descansado/a:		Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida:		Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre:	
	Casi siempre	2	Casi siempre	2	Casi siempre	2
	A veces	1	A veces	1	A veces	1
	Casi nunca	0	Casi nunca	0	Casi nunca	0

T Tipo de personalidad	Parece que ando acelerado/a:		Me siento enojado o agresivo/a:	
	Casi nunca	2	Casi nunca	2
	Algunas veces	1	Algunas veces	1
	A menudo	0	A menudo	0

I Intros- pección	Yo soy un pensador positivo u optimista:		Yo me siento tenso/a o apretado/a:		Yo me siento deprimido/a o triste:	
	Casi siempre	2	Casi siempre	2	Casi siempre	2
	A veces	1	A veces	1	A veces	1
	Casi nunca	0	Casi nunca	0	Casi nunca	0

C Conducción/ Trabajo	Uso siempre el cinturón de seguridad:		Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades:	
	Siempre	2	Casi siempre	2
	A veces	1	A veces	1
	Casi nunca	0	Casi nunca	0

O Otras drogas	Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta básica:		Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta:		Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína:	
	Nunca	2	Nunca	2	Menos de 3 por día	2
	Ocasionalmente	1	Ocasionalmente	1	3 a 6 por día	1
	A menudo	0	A menudo	0	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