

JAMISON: Educación del paciente y bienestar.

FOLLETO 7.1: AUTOANÁLISIS PARA SEÑALES DE ALARMA (NARANJAS)

Compruebe si sus elecciones de estilo de vida disminuyen o aumentan los riesgos de enfermedad.

- 1 Fumo tabaco todos los días
☐ SÍ ☐ NO
- 2 Soy fumador pasivo, comparto casa y/o trabajo con fumadores
☐ SÍ ☐ NO
- 3 He utilizado drogas ilegales estos últimos 12 meses
☐ SÍ ☐ NO
- 4 Siento que debería reducir mi consumo de alcohol Y me siento culpable por beber Y he sido criticado por beber mucho Y a veces necesito algo que me abra los ojos
☐ 1 SÍ ☐ 2 SÍ ☐ 3 SÍ ☐ 4 SÍ ☐ NO
- 5 En el último mes, me he sentido incómodo, deprimido y sin esperanza Y he sentido a menudo que tenía poco interés por las cosas y que no me apetecía hacer nada.
☐ SÍ ☐ 2 SÍ ☐ NO
- 6 Bebo un vaso (mujeres) / 2 vasos (hombres) de vino rojo cada día
☐ SÍ ☐ NO
- 7 Cada día como dos o más piezas de fruta de diferentes colores
☐ SÍ ☐ NO
- 8 Cada día como cinco o más piezas de verdura de diferentes colores
☐ SÍ ☐ NO
- 9 Más de una vez por semana como pescado de agua fría (trucha, salmón)
☐ SÍ ☐ NO
- 10 Limito mi consumo de grasas. Ejemplo; compro productos de bajo contenido en grasas
☐ SÍ ☐ NO
- 11 Hago ejercicio aeróbico de intensidad moderada como caminar, al menos 30 minutos casi todos los días de la semana O practico actividades físicas de mayor intensidad como correr, al menos 20 minutos cada dos días.
☐ SÍ ☐ NO

- 12 Hago entre 6 y 8 ejercicios con pesas dos veces por semana y aproximadamente entre 8 y 12 repeticiones cada ejercicio.
☐ SÍ ☐ NO
- 13 Mi circunferencia abdominal es <80 cm (mujeres) o <94 cm (hombres)
☐ SÍ ☐ NO
- 14 Mi índice de masa corporal está entre 19 y 23.3 [IMC = peso (kg)/ altura (m²)]
☐ SÍ ☐ NO
- 15 Mi presión sanguínea es menor de 120/80
☐ SÍ ☐ NO
- 16 Los niveles de glucosa en mi orina son normales
☐ SÍ ☐ NO

Cada “SÍ” de entre las preguntas 1 y 5 es una señal de alarma naranja e implica un riesgo para la salud.

Cada ”SÍ” de entre las preguntas 6 y 16 es una señal de alarma verde e implica estar más sano a largo plazo.

Tenemos folletos informativos a su disposición para ayudarle a corregir los hábitos de vida que comprometen su salud. Pídalos a su profesional de la salud.

Manuales para la evaluación de su salud:

<http://www.mayoclinic.com/health/health-screening/WO00112>