

CUESTIONARIO DEL ESTILO DE VIDA

Los hábitos y las costumbres de cada día practicados en la alimentación, el trabajo y el tiempo libre, ejercen una poderosa influencia sobre nuestra salud. Más que de la herencia o de la suerte, nuestra salud depende del *estilo de vida*.

Indicaciones. Coloca 0 puntos si no lo haces **nunca**, 1 punto si lo haces **a veces** y 2 puntos si lo haces **siempre**.

HÁBITOS POSITIVOS	PUNTOS
1. Consumo al menos dos piezas de fruta cada día	
2. Cada día como por lo menos un plato de ensaladas	
3. Como regularmente cereales integrales	
4. Uso aceites vegetales de oliva o semilla	
5. Mantengo un horario regular de comidas	
6. Respiro profundamente varias veces todos los días	
7. Bebo de 4 a 8 vasos diarios de agua	
8. Evacúo una vez cada día heces de aspecto normal	
9. Todos los días paseo media hora al aire libre	
10. Procuero salir al campo al menos una vez por semana	
11. Practico algún deporte todas las semanas	
12. Duermo regularmente al menos 7 horas diarias	
13. Descanso y me relajo al menos una día por semana	
14. Tengo una buena disposición mental	
TOTAL	

HÁBITOS NEGATIVOS	PUNTOS
1. Como entre comidas	
2. Consumo carne más de cuatro veces por semana	
3. Como bombones, tortas y dulces a diario	
4. Consumo habitualmente embutidos, mantequilla, tocino	
5. Consumo productos ahumados	
6. Tengo exceso de peso	
7. Vivo en una ciudad contaminada	
8. Trasncho con cierta frecuencia	
9. Estudio muchas horas por día	
10. Fumo cigarrillos	
11. Fumo más de un paquete al día	
12. Consumo bebidas alcohólicas todas las semanas	
13. Bebo licores (whisky, coñac, anís, etc.)	
14. Tomo más de tres tazas de café al día	
TOTAL	

Resultados. Suma todos los puntos de la tabla de hábitos positivos y resta los puntos obtenidos en la tabla de hábitos negativos. Compara con la siguiente escala:

De 14 a 1 punto	Necesitas cambiar tu estilo de vida.
De 0 a 13 puntos	Debes recapacitar seriamente sobre algunos de tus hábitos y costumbres, porque te están restando salud y vitalidad.
De 14 a 20 puntos	Lo haces casi todo bien , y seguramente disfrutas de una vida sana.
De 21 a 28 puntos	¡Felicitaciones! Llevas un estilo de vida sano . Compártelo con tus conocidos.

Extraído y adaptado de *¡Disfrútalos!*, escrito por el Dr. Jorge Pamplona Roger. ACES. 1995.