

Anexo 1. Cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida

El siguiente cuestionario tiene por objetivo evaluar las prácticas y creencias relacionadas con el estilo de vida saludable. Marque con "x" la casilla que mejor describa su comportamiento. Conteste sinceramente. No existen respuestas ni buenas ni malas.

DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

Código: _____

Género: Masculino ____ Femenino ____

Edad: ____ años cumplido

Peso: _____

Talla: _____

Cargo o función que desempeña: _____

PRACTICAS: Para cada uno de los siguientes enunciados, marque la opción que crea Ud. correcta según su estilo de vida.

CONDICION, ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

PRACTICAS		Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
1	¿Hace ejercicio, camina, trota o juega algún deporte?				
2	¿Termina el día con vitalidad y sin cansancio				
3	¿Mantiene el peso corporal estable?				
4	¿Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardiaco? (por ejemplo: spinning, cardio-box, aeróbicos, aero-rumba, etc)				
5	¿Practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo? (por ejemplo: taichí, kung fu, yoga, danza, meditación, etc)				
6	¿Participa en programa o actividades de ejercicio físico bajo supervisión?				

RECREACION Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE

PRACTICAS		Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
7	¿Practica actividades físicas de recreación? (Por ejemplo: camina, nada, monta bicicleta, etc.)				
8	¿Incluye momentos de descanso en su rutina diaria?				
9	¿Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre?				
10	¿En su tiempo libre realiza actividades de recreación? (por ejemplo: cine, leer, pasear, etc.)				
11	¿Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales?				

AUTOCUIDADO Y CUIDADO MEDICO

PRACTICAS		Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
12	¿Va al odontólogo por lo menos una vez al año como chequeo o control?				
13	¿Va al médico por lo menos una vez al año como chequeo o control?				
14	¿Cuándo se expone al sol, usa protector solar para la piel?				
15	¿Evita las exposiciones prolongadas al sol? (más de una hora)				
16	¿Chequea al menos una vez al año su presión arterial?				
17	¿Lee y sigue las instrucciones cuando utiliza algún medicamento?				
18	¿Realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia al menos una vez al año?				
19	¿Se automedica y/o acude a la farmacia o botica en caso de dolores musculares, de cabeza, o estados gripales?				
20	¿Consume algunas de estas medicinas sin prescripción médicas? (por ejemplo: anfetaminas, antidepresivos, ansiolíticos, hipnóticos, etc.)				
21	¿Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos?				
22	PARA MUJERES: ¿Se examina los senos en búsqueda de “bultos” u otros cambios, al menos una vez al me?				
23	PARA MUJERES: ¿Se realiza examen de Papanicolaou anualmente?				
24	PARA HOMBRES: ¿Se examina los testículos en búsqueda de nódulos u otros cambios, al menos una vez al mes?				
25	PARA HOMBRES mayores de 40 años: ¿se realiza el examen de próstata anualmente?				
26	Cuando realiza una actividad física (levanta pesas, monta bicicleta, bucea, nada, etc.) ¿utiliza las medidas de prevención?				
27	¿Maneja bajo efectos de licor u otras drogas?				
28	¿Aborda un vehículo manejado por algún conductor bajo efectos de licor o drogas?				
29	¿Obedece las leyes de tránsito, sea peatón o conductor?				
30	¿Cómo conductor o pasajero usa cinturón de seguridad?				
31	¿Atiende las señales de seguridad (extintores, cintas amarillas, letreros como “zona de refugio”, etc.) que hay en su centro de trabajo?				

HABITOS ALIMENTICIOS

PRACTICAS		Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
32	¿Consume entre cuatro y ocho vaso de agua al día?				
33	¿Añade sal a las comidas en la mesa?				
34	¿Añade azúcar a las bebidas en la mesa?				
35	¿Consume más de cuatro vasos de gaseosas en la semana?				
36	¿Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces por semana?				
37	¿Su alimentación incluye vegetales, frutas, panes, cereales, productos lácteos, granos enteros y proteínas?				
38	¿Evita el consumo de grasas? (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y salsas en general)				
39	¿Come pescados y pollo, más que carnes rojas?				
40	¿Cómo entre comidas?				
41	¿Come carne más de cuatro veces a la semana?				
42	¿Consume productos ahumados? (por ejemplo: embutidos, quesos, salmón, chuleta, tocinos, etc.)				
43	¿Mantiene un horario regular en las comidas?				
44	¿Evita las dietas inadecuadas que les produzca una rápida y fácil pérdida de peso?				
45	¿Desayuna antes de iniciar su actividad diaria?				
46	¿Consume comidas que contienen ingredientes artificiales o químico?(colorantes y preservativos)				
47	¿Consume comidas rápidas? (pizza, hamburguesas, salchipapas, hot-dog)				

CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS

PRACTICAS		Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
48	¿Fuma cigarrillo o tabaco?				
49	¿Fuma más de media cajetilla de cigarrillos por lo menos en la semana?				
50	NO FUMADORES: ¿Le desagrada que fumen en su presencia?				
51	¿Consume licor al menos dos veces en la semana?				
52	¿Cuándo empieza a beber decide en que momento de parar?				
53	¿Consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida?				
54	¿Consume drogas? (marihuana, cocaína, heroína, éxtasis, pasta, entre otras)				

55	¿Dice NO a todo tipo de droga?				
56	¿Consumes más de dos tazas de café al día?(se excluye descafeinado)				
57	¿Consumes más de tres vasos de bebidas energizantes en la semana?				

SUEÑO

PRACTICAS		Siempre	Frecuentemente	Algunas Veces	Nunca
58	¿Duerme al menos 7 horas diarias?				
59	¿Trasnocha?				
60	¿Duerme bien y se levanta descansado?				
61	¿Le cuesta trabajo quedarse dormido?				
62	¿Se despierta en varias ocasiones durante la noche?				
63	¿Se levanta en la mañana con la sensación de una noche mal dormida?				
64	¿Hace siesta?				
65	¿Se mantiene con sueño durante el día?				
66	¿Utiliza pastillas para dormir?				

CREENCIAS: A continuación Ud. Encontrará una serie de afirmaciones relacionadas a las creencias sobre estilos de vida, responda según crea conveniente.

CONDICION, ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

CREENCIAS	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
67	¿La actividad física ayuda a mejorar la salud?			
68	¿Al hacer ejercicios se puede evitar algunas enfermedades?			
69	¿El ejercicio siempre puede esperar?			
70	¿Con el ejercicio mejora el estado de ánimo?			
71	¿Los cambios repentinos en el peso corporal pueden afectar su salud?			

RECREACION Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE

CREENCIAS	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
72	¿Es importante compartir actividades de recreación con la familia y amigos?			
73	¿El trabajo es lo más importante en la vida?			
74	¿La recreación es para los que no tienen mucho trabajo?			
75	¿El descanso es importante para la salud?			

AUTOCUIDADO Y CUIDADO MEDICO

CREENCIAS		Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
76	¿Cada persona es responsable de su salud?				
77	¿Es mejor prevenir que curar?				
78	¿Solo cuando se está enfermo, se debe ir al médico?				
79	¿Los factores ambientales (el sol, la contaminación, el ruido) influyen en la salud?				
80	¿El estado de salud es consecuencia de los hábitos de comportamiento?				
81	¿Tener buena salud es asunto de la suerte o del destino?				
82	¿La relajación no sirve para nada?				
83	¿Es difícil cambiar comportamientos no saludables?				
84	¿Es importante que le caiga bien el médico para que el tratamiento funcione?				
85	¿Los productos naturales no causa daño al organismo?				
86	¿En tramos cortos no es necesario el cinturón de seguridad?				
87	¿Por más cuidado que se tenga de algo se va morir uno?				
88	¿En la vida hay que probarlo todo para morir contento?				

HABITOS ALIMENTICIOS

CREENCIAS		Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
89	¿Entre más flaco más sano?				
90	¿Lo más importante es la figura?				
91	¿Comer cerdo es dañino a la salud?				
92	¿El agua es importante para la salud?				
93	¿Las comidas rápidas permiten aprovechar más el tiempo?				
94	¿Las dietas son lo mejor para bajar de peso?				

CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y DROGAS

CREENCIAS		Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
95	¿Dejar de fumar es cuestión de voluntad?				
96	¿Consumir uno o dos cigarrillos al día NO es dañino para la salud?				
97	¿Al consumir licor logra estados d mayo sociabilidad?				
98	¿Un traguito de vez en cuando no le hace daño a nadie?				

ARTÍCULO ORIGINAL / ORIGINAL ARTICLE

99	¿Tomar trago s menos dañino que consumir drogas?				
100	¿El licor es dañino para la salud?				
101	¿Una borrachera de vez en cuando no le hace daño a nadie?				
102	¿Se disfruta más una rumba si se consume lico o drogas?				
103	Nada como una coca- cola con hielo para quita la sed.				
104	¿El café le permite a la gente estar despierta?				
105	¿Hay que tomar una copita de vino para que funcione bien el organismo?				

SUEÑO

CREENCIAS		Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
106	¿Dormir bien, alarga la vida?				
107	¿La siesta es necesaria para continuar la actividad diaria?				
108	¿Si no duerme al menos ocho horas diarias no funciona bien?				
109	¿Solo puede dormir bien en su propia cama?				
110	¿Si toma vasos de café o coca- cola en las noches le es difícil dormir?				
111	¿Dormir mucho da anemia?				