

## AMA Healthier Life Steps™

Una alianza médico-paciente para una vida más larga y más saludable

# Cuestionario sobre sus hábitos personales de salud

### Elija una mejor salud.

Su médico desea ayudarlo a tener un estilo de vida más saludable.

Su nombre

Fecha

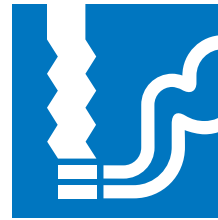
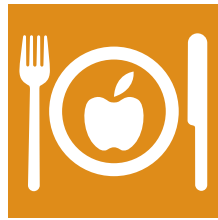
Su médico está participando en AMA Healthier Life Steps,™ un programa nacional para ayudar a los pacientes a vivir una vida saludable y a sentirse mejor. Los estudios demuestran que usted puede marcar una diferencia en su salud, aunque no tenga problemas médicos y goce, por lo general, de buena salud. Incluso, si usted no consume tabaco, ni bebe alcohol, aún debe fijarse objetivos de alimentación saludable y actividad física.

Responda a las siguientes preguntas acerca de su disposición para cambiar sus hábitos. Sus respuestas asistirán a su médico y demás profesionales de la salud para ayudarlo a lograr y mantener un estilo de vida más saludable. Como su médico desea ayudarlo a generar hábitos saludables para el resto de su vida, es posible que le pida completar este formulario de forma regular.

### Alimentación saludable

Los objetivos diarios para todo adulto saludable, independientemente de su peso, son:

- Comer de 1 ½ a 2 ½ porciones de fruta del tamaño de una taza.
- Comer de 2 a 4 porciones de verduras del tamaño de una taza.
- Comer principalmente granos integrales.
- Evitar las grasas trans y las grasas saturadas no saludables.
- Limitar los alimentos salados y azucarados.
- Mantener el total de calorías en una cantidad que sea la correcta para **su estatura y peso**.



**Pregúntese:** “¿Qué tan preparado estoy para tomar medidas a fin de comer más saludablemente y analizar un plan específico con mi médico durante esta consulta?”

- Ahora que lo pienso, tal vez en la próxima consulta.
- Planeo hacerlo y me gustaría saber más acerca de lo que necesito hacer.
- Estoy listo para tomar medidas.
- Estoy manteniendo mi alimentación saludable. Actualmente estoy: *(Escriba su[s] hábito[s] de alimentación saludable y la frecuencia con la que lo[s] pone en práctica).*

## Actividad física

El objetivo para todo adulto saludable es realizar, como mínimo, las siguientes actividades:

- 30 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada (resistencia) cinco veces por semana, O
- 20 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa tres veces por semana.

**Pregúntese:** “¿Qué tan preparado estoy para tomar medidas a fin de aumentar mi actividad física y analizar un plan específico con mi médico durante esta consulta?”

- Ahora que lo pienso, tal vez en la próxima consulta.
- Planeo hacerlo y me gustaría saber más acerca de lo que necesito hacer.
- Estoy listo para tomar medidas.
- Estoy manteniendo mi actividad física. Actualmente estoy: *(Escriba la actividad y durante cuánto tiempo y con qué frecuencia la realiza).*

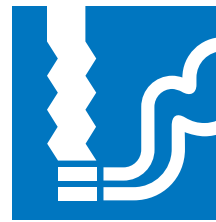
## Dejar de fumar

El objetivo para todo adulto saludable es no consumir absolutamente ningún producto de tabaco.

- Nunca he fumado.

**Pregúntese:** “¿Qué tan preparado estoy para tomar medidas a fin de abandonar el consumo de tabaco y analizar un plan específico con mi médico durante esta consulta?”

- Ahora que lo pienso, tal vez en la próxima consulta.
- Planeo hacerlo y me gustaría saber más acerca de lo que necesito hacer.
- Estoy listo para tomar medidas.
- Deje de fumar el: *(Complete con la fecha a continuación).*



## Reducir el consumo peligroso de bebidas

El objetivo para todo adulto saludable que opte por consumir alcohol es beber, como máximo, un trago por día (en el caso de las mujeres) o dos tragos por día (en el caso de los hombres).

Límites recomendados para la *cantidad de tragos*:

- En cualquier *día*, nunca más de 3 (en el caso de las mujeres) o 4 (en el caso de los hombres)
- En una *semana* típica no más de 7 (en el caso de las mujeres) o 14 (en el caso de los hombres).

Algunas personas no deberían beber nada, entre ellas:

- Mujeres embarazadas o que estén intentando concebir
- Personas que planean conducir o realizar otras actividades que requieren una actitud de alerta y habilidad (como conducir un automóvil o utilizar maquinaria)
- Personas que toman determinados medicamentos de venta libre o de venta bajo receta
- Personas con enfermedades físicas o psiquiátricas que sean consecuencia del consumo de alcohol o que puedan empeorar con el mismo
- Personas alcohólicas en recuperación o aquellas con un trastorno de consumo de alcohol
- Cualquier persona menor de 21 años

No bebo alcohol.

**Pregúntese:** “¿Qué tan preparado estoy para tomar medidas a fin de disminuir el consumo peligroso de alcohol y analizar un plan específico con mi médico durante esta consulta?” (Se entiende por consumo peligroso el beber alcohol de una forma que podría causarle problemas).

- Ahora que lo pienso, tal vez en la próxima consulta.
- Planeo hacerlo y me gustaría saber más acerca de lo que necesito hacer.
- Estoy listo para tomar medidas.
- Bebo no más de un trago (en el caso de las mujeres) o dos tragos (en el caso de los hombres) por día.
- Dejé de beber alcohol el: *(Complete con la fecha a continuación)*.