

ESCALA DE AUTO EVALUACION PARA LAS PRÁCTICAS DE SALUD

Los puntos siguientes le preguntan que tan a menudo hace diversas prácticas de salud. También piden si puede realizar varias prácticas de la salud dentro del contexto de su forma de vida y cualquier inhabilidad. Esto incluye alguna ayuda que usted tenga disponible (por ejemplo, estiramiento o ejercicios). Lea cada punto y utilice la escala siguiente para indicar **que tan bien puede hacer cada una de las siguientes prácticas de salud, y no que tan a menudo las practica.**

0 = en absoluto

1 = un poco

2 = algo

3 = sobre todo

4 = totalmente

YO PUEDO:

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Encontrar comidas saludables que se ajustan a mi presupuesto | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Tener una dieta balanceada | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Saber cual es mi peso ideal para mantenerme saludable | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Cepillo mis dientes regularmente | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Saber que alimentos son ricos en fibra | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Puedo entender las etiquetas y saber que alimentos son saludables para mí | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Bebo suficiente agua como debería ser cada día | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Se lo que debo hacer para relajarme | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Puedo estar bien sin sentirme sola | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Hago cosas que me hacen sentir bien conmigo mismo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Evito aburrirme | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Hablar con amigos y familiares acerca de mis preocupaciones | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

0 = en absoluto
1 = un poco
2 = algo
3 = sobre todo
4 = totalmente

YO PUEDO:

13. Puedo saber como respondo al estrés	0	1	2	3	4
14. Puedo cambiar las cosas en mi vida para reducir el estrés	0	1	2	3	4
15. Hago ejercicios que son buenos para mí	0	1	2	3	4
16. Hago ejercicio como parte de mi rutina	0	1	2	3	4
17. Encuentro formas de ejercitarme que disfrute	0	1	2	3	4
18. Encuentro lugares accesibles en la comunidad para ejercitarme	0	1	2	3	4
19. Se cuándo parar de hacer ejercicio	0	1	2	3	4
20. Hago ejercicios de estiramiento	0	1	2	3	4
21. Cuidarme para no lastimarme cuando hago ejercicio	0	1	2	3	4
22. Se como encontrar información de cómo cuidar mi salud	0	1	2	3	4
23. Puedo distinguir los cambios negativos que experimenta mi cuerpo (adolorido, problemas de respiración)	0	1	2	3	4
24. Reconozco los síntomas que debo reportar al doctor o a la enfermera	0	1	2	3	4
25. Usar los medicamentos correctamente	0	1	2	3	4
26. Encontrar a un doctor o a una enfermera que me den buenos consejos sobre cómo cuidarme para estar saludable	0	1	2	3	4
27. Conozco mis derechos y se como hacerlos valer	0	1	2	3	4
28. Puedo obtener ayuda de otros cuando la necesito	0	1	2	3	4