

ANEXO Nº 2
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA
CUESTIONARIO PARA ESTABLECER
EL NIVEL DE ESTRÉS

1.- ESTILO DE VIDA	NUN CA	CASI NUN CA	FREC UENTE MENT E	CASI SIEM PRE
	3	2	1	0
1.- Duermo un número de horas adecuado a mis necesidades				
2.- Como a horas fijas				
3.- Cuando estoy nervioso tomo tranquilizantes				
4.- Para ocupar mi tiempo libre veo la televisión o el vídeo				
5.- Hago ejercicio físico de forma regular				
6.- Como con prisa				
7.- De los alimentos ricos en colesterol (huevos, hígado, queso, helados) como cuanto me apetece				
8. Consumo frutas y verduras abundantemente				
9. Bebo agua fuera de las comidas				
10. Como entre horas				
11. Desayuno abundantemente				
12. Ceno poco				
13. Fumo				
14. Tomo bebidas alcohólicas				

15. En mi tiempo libre busco la naturaleza y el aire puro				
16. Practico un "hobby" o afición que me relaja				
SUMA				
TOTAL				

2. AMBIENTE	NUN CA	CASI NUN CA	FREC UENTE MENT E	CASI SIEM PRE
	3	2	1	0
17. Mi familia es bastante ruidosa				
18. Siento que necesito más espacio en mi casa				
19. Todas mis cosas están en su sitio				
20. Disfruto de la atmósfera hogareña				
21. Mis vecinos son escandalosos				
22. Suele haber mucha gente en la zona donde vivo				
23. Mi casa está limpia y ordenada				
24. En mi casa me relajo con tranquilidad				
25. Mi dormitorio se me hace pequeño				
26. Siento como si viviésemos muchos bajo el mismo techo				
27. Cuando contemplo la decoración de mi casa me siento satisfecho/a				
28. Considero mi casa lo suficientemente amplia para nuestras necesidades				
29. En mi barrio hay olores desagradables				
30. La zona donde vivo es bastante ruidosa				
31. El aire de mi localidad es puro y limpio				
32. Las calles y los jardines de mi barrio están limpios y cuidados				
SUMA				
TOTAL				

3. SÍNTOMAS DE ESTRÉS	NUN CA	CASI NUN CA	FREC UENTE MENT E	CASI SIEM PRE
	3	2	1	0
33. Sufro de dolores de cabeza				
34. Tengo dolores abdominales				
35. Hago bien las digestiones				
36. Duermo regularmente bien				
37. Me molesta la zona lumbar				
38. Tengo taquicardias				
39. Estoy libre de alergias				
40. Tengo sensaciones de ahogo				
41. Se me agarrotan los músculos del cuello y de la espalda				
42. Tengo la tensión sanguínea moderada y constante				
43. Mantengo mi memoria normal				
44. Tengo poco apetito				
45. Me siento cansado y sin energía				
46. Sufro de insomnio				
47. Sudo mucho (incluso sin hacer ejercicio)				
48. Llora y me desespero con facilidad				
SUMA				
TOTAL				

4. ESTUDIO / OCUPACIÓN	NUN CA	CASI NUN CA	FREC UENTE MENT E	CASI SIEM PRE
	3	2	1	0
49. Ir al colegio me provoca mucha tensión.				
50. En mis ratos libres pienso en los problemas del colegio				
51. Mi horario de estudio es regular				
52. Mis ocupaciones me permiten comer tranquilamente en casa				
53. Dejo los trabajos a ultima hora				
54. A mas de estudiar trabajo				
55. Cuando estudio se me pasa el tiempo volando				
56. Me siento útil y satisfecho con mis ocupaciones				
57. Tengo miedo a perder el año de estudio				
58. Me llevo mal con mis compañeros/as del colegio				
59. Mantengo muy buenas relaciones con mis profesores				
60. Considero que estoy bien en notas				
61. Me olvido de comer cuando estoy tratando de terminar alguna tarea				
SUMA				
TOTAL				

5. RELACIONES PERSONALES	NUNC A	CASI NUNC A	FRECU ENTEM ENTE	CASI SIEMP RE
	3	2	1	0
62. Disfruto siendo amable y cortés con la gente				
63. Suelo confiar en los demás				
64. Me siento molesto/a cuando mis planes dependen de otros				
64. Me afectan mucho las disputas				
65. Tengo amigos/as dispuestos/as a escucharme				
66. Me importa mucho la opinión que otros tengan de mí				
67. Deseo hacer las cosas mejor que los demás				
68. Mis compañeros/as de colegio son mis amigos/as				
69. Tengo la paciencia de escuchar los problemas de los demás				
70. Pienso que mi pareja tiene mucho que cambiar para que la relación sea buena (para los no casados: novio/a o amigo/a íntimo/a)				
71. Hablo demasiado				
72. Al disentir con alguien me doy cuenta de que pronto empiezo a levantar la voz				
73. Siento envidia porque otros tienen más que yo				
74. Cuando discuto con alguien pienso en lo que voy a decir mientras el otro habla				
75. Me pongo nervioso cuando me dan órdenes.				
SUMA				
TOTAL				

6. CONDUCTA	NUNC A	CASI NUNC A	FRECU ENTEM ENTE	CASI SIEMP RE
	3	2	1	0
76. Me siento generalmente satisfecho de mi vida				
77. Me gusta hablar bien de la gente				
78. Me pone nervioso/a cuando alguien esta agresivo				
79. Cuando hay cola en una ventanilla o establecimiento me marchó				
80. Suelo ser generoso/a conmigo mismo/a a la hora de imponerme fechas tope				
81. Tengo confianza en el futuro				
82. Aun cuando no me gusta, tiendo a pensaren lo peor				
83. Me gusta hacer las cosas a mi manera y me irrito cuando no es posible				
84. Tengo buen sentido del humor				
85. Me agrada mi manera de ser				
86. Me pone nervioso si me interrumpen cuando estoy en medio de alguna actividad				
87. Soy perfeccionista				
88. Pienso en los que me deben dinero				
89. Me pongo muy nervioso cuando me meto en un atasco automovilístico				
90. Me aburro pronto de las vacaciones y quiero volver a la actividad "productiva"				
91. Tengo miedo a que algún día pueda contraer alguna enfermedad fatal, como el cáncer				
SUMA				

PARA CALCULAR LA PUNTUACIÓN

NOTA: Marca con una X

Género: MASCULINO FEMENINO

Edad _____ años

Estado civil CASADA/O SOLTERA/O

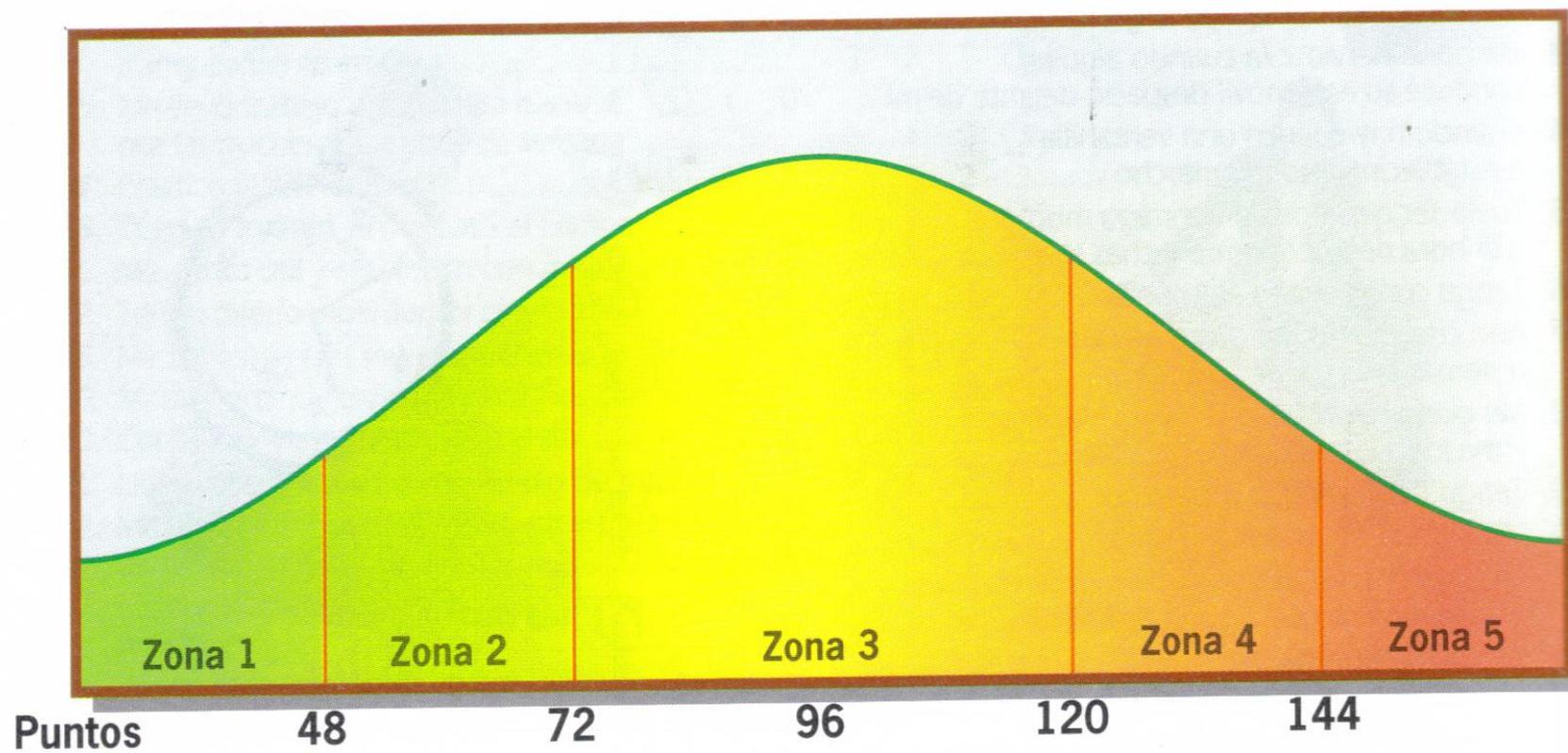
PARA CALCULAR LA PUNTUACIÓN	
1.- Anote los puntos de cada ámbito	
1. ESTILO DE VIDA	
2. AMBIENTE	
3. SÍNTOMAS	
4. TRABAJO	
5. RELACIONES	
6. PERSONALIDAD	
SUBTOTAL 1	
2.- Anótese 3 puntos si usted	
Vive en una ciudad grande	
Vive casa propia	
Está mal en notas	
SUBTOTAL 2	
PUNTUACIÓN TOTAL 1 + 2	

Y ahora, según la puntuación total obtenida, vea en que zona de estrés se encuentra usted en el gráfico del anexo 2

INTERPRETACIÓN SEGÚN ZONAS DEL ESTRÉS

ZONA	PUNTOS	SIGNIFICADO
1	<48 PUNTOS	Nivel de estrés peligrosamente pobre
2	ENTRE 49 Y 72 PUNTOS	Nivel bajo de estrés
3	ENTRE 73 Y 120 PUNTOS	Nivel normal del estrés.
4	ENTRE 121 Y 144 PUNTOS	Nivel elevado de estrés.
5	> 144 PUNTOS	Nivel de estrés muy peligroso.

ZONA DEL ESTRÉS



ANEXO Nº 3
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA

CUESTIONARIO PARA DETERMINAR
EL NIVEL DE SEDENTARISMO

ANOTE EL TIEMPO QUE USTED PASA DIARIAMENTE			
ACTIVIDAD	Nº de horas	Multipliar	Total
Durmiendo Sueño nocturno, siesta u otros		x 0,8 =	
Sentada/o Trabajo de despacho, conducción, transporte público, comiendo, descansando, viendo la televisión, leyendo, etcétera		x 1,5 =	
De pie Aseo personal, espera, transporte Público, trabajo en mostrador, etcétera		x 2 =	
Caminando a 2-3 km/h (paseo relajado)		x 3 =	
Caminando a 4-5 km/h (paseo ligero)		x 4 =	
Caminando a 6-7 km/h (paseo a marcha rápida)		x 5 =	
Realizando actividades caseras Barrer, fregar, quitar el polvo, trabajos ligeros de bricolaje, etcétera		x 3 =	
Haciendo trabajos de actividad física moderada Carpintero, electricista, pintor, etcétera		x 4 =	

Haciendo trabajos de actividad física intensa Agricultor, leñador, albañil, etcétera		x 5 =	
Practicando ejercicio físico o deportes rítmicos Carrera, natación, gimnasia. ciclismo moderado, etcétera		x7=	
Practicando deportes intensivos Natación, atletismo, ciclismo intenso, tenis, etcétera		x8=	
Practicando deportes de competición Fútbol, baloncesto, balonmano, etc		x 9 =	
TOTAL			/24

PUNTUACIÓN:

Menos de 30: A no ser por causa de impedimento físico, tiene usted una necesidad urgente de ejercicio.

30-40: Su vida es sedentaria. Combata este problema. Haga algún tipo de ejercicio físico con regularidad y con una intensidad apropiada a sus posibilidades.

41-50: Su vida es moderadamente activa y se está usted beneficiando de ello. Si es usted menor de 30 años puede aumentar en parte la actividad física, si lo desea. Si es mayor de esa edad, continúe en la misma línea. Lo ganará en salud.

Más de 50: Está usted bien entrenado/a. No necesita aumentar su rendimiento físico.

