



Evaluación de Envejecimiento Saludable

¿Qué tan bien estás envejeciendo?



Bienvenido(a) a la Evaluación de Envejecimiento Saludable

Esta evaluación te ayudará a determinar si tus decisiones de estilo de vida actual están ayudándote a envejecer bien. Si tienes 50 años o más, esta evaluación es para ti.

Instrucciones

- Esta evaluación te tomará unos 10 minutos para completarla.
- Para cada pregunta, selecciona la respuesta más apropiada basada en tus circunstancias actuales (a menos que se especifique otra indicación).
- Escribe tu puntaje en la casilla MI PUNTAJE.

	Sí, 5 días o más por semana.	2 puntos
	3-4 días por semana	1 punto
	0-2 días por semana	0 puntos
	Agrega el total de puntos: ____ puntos	

- Selecciona las actividades que describen de mejor manera tus actividades/comportamientos usuales en una semana normal.
- Si no puedes decidir entre dos opciones de puntaje, selecciona la opción de puntaje más bajo.
- Cuando hayas respondido todas las preguntas, revisa la última página para obtener tu puntaje final y lo que dice sobre ti y tus decisiones de estilo de vida actual.

A lo largo de la evaluación, toma nota de los consejos que te ayudan a envejecer bien. Una vez completes la evaluación, llévala contigo a tu próxima cita con tu médico para saber qué recomienda para mejorar tu salud. Utiliza el plan de acción de la página 14 para iniciar a planificar nuevos comportamientos saludables.

*Esta evaluación se adaptó de la Prueba de Envejecimiento Saludable desarrollada por el Instituto Nacional de Investigación de Envejecimiento para el Centro Nacional de Envejecimiento Productivo de Adultos Mayores de Australia.



Actividad Física

1. En una semana normal, ¿haces 30 minutos de actividad física moderadamente intensa cada día? *Esto significa ejercicio o actividad que cause que el corazón lata más rápido, te haga respirar más fuerte, pero durante la cual aún puedas hablar de manera cómoda. Por ejemplo, caminata rápida, podar el césped, trabajar en el jardín, nadar o bicicletalear a un paso intermedio o labor intensa en el hogar. Los 30 minutos pueden alcanzarse en*

	Sí, 5 días o más por semana.	2 puntos
	3-4 días por semana	1 punto
	0-2 días por semana	0 puntos
	Agrega el total de puntos:	___ puntos

2. Selecciona cuál de los siguientes ejercicios realizas habitualmente en una semana normal. *Algunas actividades pueden incluir varios de los componentes a continuación.*

	Entrenamiento de fuerza/potencia	1 punto
	Actividades de equilibrio y movilidad (p.ej. caminar, equilibrio)	1 punto
	Actividades cardiorrespiratorias (p.ej. aeróbicos, natación, ciclismo, caminata rápida)	1 punto
	Flexibilidad (estiramiento, yoga)	1 punto
	Ninguna de las anteriores	0 puntos
	Agrega el total puntos:	___ puntos

Consejos de Actividad Física

¿Obtuviste menos de 2 en la pregunta 1 y menos de 4 en la pregunta 2? Pon en práctica estos consejos para mejorar tu nivel de actividad física.

- La actividad física es buena tanto para tu cuerpo como para tu mente. Aspira a realizar al menos 30 minutos de actividad moderada al día. Los 30 minutos pueden dividirse en incrementos más pequeños y pueden incluir ejercicio estructurado o actividad física como cuidar el jardín o caminar.
- Incluye variedad de ejercicios que te ayuden a mejorar tu funcionalidad e independencia: Entrenamiento de fuerza/potencia, equilibrio y movilidad y actividades cardiorrespiratorias y de flexibilidad.
- Existen programas de ejercicio disponibles en gimnasios, centros comunitarios, departamentos de parques y recreación, centros de adultos mayores, y más.
- Dale un vistazo al programa de actividad física basado en evidencia de WIHA en: <https://wihealthyaging.org/programs/be-active-programs/>
- Visualiza la sección de adultos mayores en los Lineamientos de Actividad Física para estadounidenses en <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/current-guidelines>

PUNTAJE TOTAL POR ACTIVIDAD FÍSICA: _____



Equilibrio y caídas

3. ¿Te has sentido inestable o en riesgo de perder tu equilibrio cuando caminas y giras?

	Nada de inestabilidad	2 puntos
	Inestabilidad mínima	1 punto
	Inestabilidad moderada a severa	0 puntos
	Agrega el total de puntos:	____ puntos

4. ¿Cuántas caídas has tenido en los últimos 12 meses? *Una caída es cuando caes sobre una superficie más baja e incluye tropezones y deslices.*

	Ninguna en los últimos 12 meses	2 puntos
	1 en los últimos 12 meses (no se necesitó tratamiento médico)	1 punto
	2 en los últimos 12 meses (no se necesitó tratamiento médico)	1 punto
	1 o más en las que se necesitó tratamiento médico	0 puntos
	Agrega el total de puntos:	____ puntos

Consejos de equilibrio y caídas

¿Obtuviste menos de 2 puntos en cualquiera de las últimas dos preguntas? Pon en práctica estos consejos para mejorar tu equilibrio y prevenir caídas.

- Si estás preocupado(a) sobre tu equilibrio o te has caído, investiga la causa. Varios factores podrían contribuir al problema, como la visión, debilidad muscular, problemas de equilibrio, falta de actividad, medicamentos, algunas condiciones médicas, problemas en los pies o calzado inadecuado.
- Para más información sobre los factores de riesgo de caídas, habla con tu doctor o visita: <https://wihealthyaging.org/initiatives/preventing-falls/>
- Dale un vistazo al programa de actividad física basado en evidencia de WIHA en: <https://wihealthyaging.org/programs/falls-prevention-programs/>

PUNTAJE TOTAL PARA EQUILIBRIO Y CAÍDAS: _____



Consumo de alcohol y tabaco

5. ¿Fumas o has fumado alguna vez?

	Nunca he fumado o dejé de hacerlo hace más de 10 años	2 puntos
	Solía fumar, pero dejé de hacerlo en los últimos 10 años	1 punto
	No fumo, pero otros fuman a mi alrededor	1 punto
	Sí, fumo en la actualidad (esto incluye se fumador ocasional)	0 puntos
	Agrega el total de puntos:	___ puntos

6. ¿Bebes más allá del límite recomendado? *El límite recomendado para beber con bajo riesgo son dos bebidas estándar al día para hombres saludables y una bebida estándar al día para mujeres. Observa la gráfica de Tamaños Estándar de Bebidas de E.E.U.U.*

	Yo nunca bebo o bebo rara vez	2 puntos
	No, yo bebo dentro de los límites recomendados	2 puntos
	Sí, bebo más allá de los límites recomendados	0 puntos
	Agrega el total de puntos:	___ puntos

Consejos sobre consumo de alcohol y tabaco

¿Obtuviste menos de 2 puntos en cualquiera de las preguntas anteriores? Pon en práctica estos consejos para dejar de fumar y reducir el consumo de alcohol.

- ¡Deja de fumar ahora! Habla con tu doctor o llama a la Línea de Soporte para Desistir 1-800-QUIT-NOW
- También puedes visitar https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/index.htm para conocer estrategias que te ayuden a vencer el hábito.
- Aunque hay algunos beneficios de salud asociados al consumo moderado de alcohol (p. ej. Un vaso de vino tinto) debes consumir el alcohol de manera sabia y dentro de los límites recomendados de bajo riesgo.
- Para personas mayores, puede que sea mejor beber menos o no beber alcohol debido a que la habilidad del cuerpo para procesar el alcohol se reduce con la edad y este puede interactuar con medicamentos.
- Para más información sobre el alcohol en adultos mayores, visita: <https://www.ncoa.org/article/drinking-and-healthy-aging-know-your-limits>

Tamaños de bebida estándar



12 onzas
5% ABV cerveza



8 onzas
7% ABV licor de
malta



5 onzas
12% ABV vino



1.5 onzas
40% ABV bebidas
espirituosas
destiladas (ron,
vodka, whisky, etc.)

ABV = Alcohol por volumen

PUNTAJE TOTAL PARA CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO: _____



Peso

7. El Índice de Masa Corporal (IMC) es una medida de la grasa corporal basada en altura y peso. ¿Tu IMC está en el rango normal? Visualiza la tabla de IMC aquí o utiliza la calculadora de IMC aquí.

	Mi IMC es normal -Para menores de 65 años: 20-25 -Para mayores de 65 años: 20-27	2 puntos
	Mi IMC es menor a 20	0 puntos
	Mi IMC es alto - Para menores de 65 años: mayor a 25 - Para mayores de 65 años: mayor a 27	0 puntos
	Agrega el total de puntos:	___ puntos

8. ¿Cuál es la circunferencia de tu cintura? *Coloca la cinta métrica directamente sobre tu piel, alineada con tu ombligo, respira con normalidad y mide. La cinta debería estar tensa, pero no apretando la piel.*

	La circunferencia de mi cintura es menor a: Hombres: 37 pulgadas Mujeres: 31.5 pulgadas	2 puntos
	La circunferencia de mi cintura está entre: Hombres: 37-40.2 pulgadas Mujeres: 31.5-35.4 pulgadas	1 punto
	La circunferencia de mi cintura es mayor a: Hombres: 40.2 pulgadas Mujeres: 35.4 pulgadas	0 puntos
	Agrega el total de puntos:	___ puntos

Consejos sobre el peso

¿Obtuviste menos de 2 puntos en cualquiera de las preguntas anteriores? Pon en práctica estos consejos para alcanzar un peso saludable.

- Tener obesidad, sobrepeso o bajo peso aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas.
- Asegúrate de que tu peso se encuentre dentro del rango saludable para tu altura.
- Tu Índice de Masa Corporal debería estar entre 20 y 25. Si eres mayor de 65 años, un IMC de 26-27 también es aceptable.
- La circunferencia de tu cintura debería medir 31.5 pulgadas o menos en mujeres y 37 pulgadas o menos en hombres.
- Para controlar tu peso, debes comer de forma balanceada y hacer ejercicio regularmente.
- Tu doctor o nutriólogo pueden brindarte consejos sobre cómo bajar de peso.

PUNTAJE TOTAL SOBRE PESO: _____



Nutrición

9. En una semana normal, ¿sigues una dieta balanceada? *Los Lineamientos Dietéticos para estadounidenses recomiendan que tu dieta debiese incluir lo siguiente cada día:*

- 2 tazas de frutas
- 2.5 tazas de vegetales
- 6 onzas de granos
- 5.5 onzas de proteína
- 3 tazas de lácteos
- Menos de 2,300 mg de sodio 22g de grasa saturada, and 50g de azúcares añadidos

	Casi siempre o siempre como una dieta balanceada	2 puntos
	A veces como una dieta balanceada	1 punto
	Nunca o casi nunca como una dieta balanceada	0 puntos
	Agrega el total de puntos:	___ puntos

10. ¿Comes tres comidas regulares al día?

	Sí	2 puntos
	En su mayoría, sí	1 punto
	No	0 puntos
	Agrega el total de puntos:	___ puntos

Consejos de nutrición

¿Obtuviste menos de 2 puntos en cualquiera de las preguntas anteriores? Pon en práctica estos consejos para mejorar tu nutrición.

- Tu cuerpo necesita alimentarse para tener energía y que las vitaminas y minerales funcionen de forma eficiente, y para esto necesitas una dieta saludable y balanceada. Una mala dieta se asocia a muchas enfermedades crónicas prevenibles.
- Procura comer tres tiempos de comida cada día (o comidas más pequeñas, pero más frecuentes).
- Asegúrate de que tu dieta cumpla con los lineamientos para una alimentación saludable descritos arriba. Los lineamientos se pueden descargar de:
https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf
- Un nutriólogo puede ayudarte a desarrollar un plan de alimentación saludable.

PUNTAJE TOTAL PARA NUTRICIÓN: _____



Condiciones crónicas y cuidados médicos

11. ¿Tienes alguna de las siguientes condiciones: artritis, colesterol alto, presión arterial alta, diabetes, enfermedades cardíacas, depresión, bronquitis/enfisema, osteoporosis (baja densidad ósea) u otras condiciones crónicas?

	No tengo condiciones crónicas	2 puntos
	Tengo una o más condiciones crónicas, pero están bien controladas	1 punto
	Tengo una o más condiciones crónicas que pueden causarme algunas preocupaciones	0 puntos
	Agrega el total de puntos:	___ puntos

12. ¿Has visitado al médico (médico general u otro profesional de la salud) en los últimos 12 meses para un chequeo anual?

	Sí	2 puntos
	No	0 puntos
	Agrega el total de puntos:	___ puntos

Consejos de Condiciones crónicas y cuidados médicos

¿Obtuviste menos de 2 puntos en cualquiera de las preguntas anteriores? Pon en práctica estos consejos para cuidar mejor de las condiciones crónicas

- Aprende todo lo que puedas sobre tu condición crónica: qué ayuda a mejorarla y qué la empeora. Habla con tu médico o ponte en contacto con alguna asociación relevante respecto a enfermedades crónicas (p. ej. la Fundación para la Artritis, la Fundación Nacional de la Diabetes, la Sociedad Americana de Cáncer, la Fundación Nacional del Riñón, la Asociación Americana del Corazón, la Asociación Americana del Derrame Cerebral)
- Comprenda los medicamentos que ingiere, sus efectos secundarios y cualquier contraindicación. Habla con tu doctor o farmacéutico. Pregúntales sobre reseñas de medicamentos.
- Hazte un chequeo general cada año, ya que la detección temprana de los problemas mejora los resultados.
- Dale un vistazo a los programas basados en evidencia de WIHA para ayudarte a prevenir o manejar condiciones crónicas en <https://wihealthyaging.org/programs/live-well-programs/>

PUNTAJE TOTAL PARA CONDICIONES CRÓNICAS Y CUIDADOS MÉDICOS: _____



El sueño y la estimulación de tu mente

13. ¿Tienes dificultad para dormir?

	Generalmente, duermo bien	2 puntos
	Mi sueño se interrumpe, pero usualmente vuelvo a dormir sin dificultad	1 punto
	Generalmente se me dificulta dormir	0 puntos
	Agrega el total de puntos:	___ puntos

14. En una semana normal, ¿qué tan seguido participas de actividades que retan o estimulan tu mente la mayor parte de la semana? *Por ejemplo, leer, escribir, tocar un instrumento musical, jugar (cartas, damas, crucigramas), ver programas de televisión estimulantes (como documentales) y aprender actividades o habilidades nuevas.*

	5 días o más por semana	2 puntos
	3-4 días por semana	1 punto
	0-2 días por semana	0 puntos
	Agrega el total de puntos:	___ puntos

Consejos para el sueño y la estimulación de tu mente

¿Obtuviste menos de 2 puntos en cualquiera de las preguntas anteriores? Pon en práctica estos consejos para mejorar tu ciclo de sueño y estimular tu mente.

- Tu cuerpo necesita dormir para reparar cualquier daño celular y refrescar tu sistema inmune. Una buena noche de sueño (generalmente 8 horas) ayuda a tu concentración y función de la memoria.
- Evita fumar o consumir alcohol o cafeína antes de dormir, evita las siestas largas durante el día, establece horas regulares para dormir y una rutina, y mantente activo(a) durante el día. Exponerte al sol (al menos 2 horas al día) ayuda a regular tu ciclo de sueño. Limita el uso de tabletas para dormir ya que estas son solo una solución a corto plazo que pueden causar daños a la salud a largo plazo.
- Investiga las causas de los problemas de sueño y trátalos. Pueden ser: dolores, medicamentos, falta de ejercicio, estrés psicológico, desórdenes de sueño como la apnea del sueño. Habla con tu médico.
- Al igual que tu cuerpo, necesitas mantener tu mente activa.
- Aprende una habilidad nueva o inicia un nuevo pasatiempo (p. ej. pintura, carpintería), haz un curso corto, lee, escribe, haz crucigramas, aprende a tocar un instrumento musical o un idioma extranjero.
- Si tienes preocupaciones respecto a tu memoria, visita a tu médico.
- Mantenerse activo(a) física y socialmente también ayuda. Prueba el programa WIHA para aprender algo nuevo y mantenerte socialmente activo(a): <https://wihealthyaging.org/programs/>

PUNTAJE TOTAL PARA EL SUEÑO Y ESTIMULACIÓN DE TU MENTE:



Conexiones sociales y participaciones productivas

15. En una semana normal, ¿qué tan seguido tienes actividades que te mantienen socialmente productivo y participativo (p. ej. que valgan tu tiempo y sean satisfactorias)? Por ejemplo, ir a la iglesia o trabajo voluntario, trabajo, cuidar de tus nietos(as) o actividades creativas o manuales)

	5 días o más por semana	2 puntos
	3-4 días por semana	1 punto
	0-2 días por semana	0 puntos
	Agrega el total de puntos:	___ puntos

16. ¿Qué tan seguido te involucras en actividades grupales (formales o informales), organizaciones comunitarias o religiosas (en total al menos una vez por semana)? Por ejemplo, clubs de juegos de cartas, coro, grupos de lectura, actividades en la iglesia, etc.

	Al menos una vez por semana	2 puntos
	1-2 veces al mes (no semanalmente)	1 punto
	Rara vez	0 puntos
	Agrega el total de puntos:	___ puntos

17. ¿Qué tan seguido ves o sabes de familiares o amigos en una semana normal?

	5 días o más por semana	2 puntos
	3-4 días por semana	1 punto
	0-2 días por semana	0 puntos
	Agrega el total de puntos:	___ puntos

18. ¿Tienes personas con las que crees que puedes contar?

	Definitivamente sí	2 puntos
	Sí, en cierta forma	1 punto
	Definitivamente no	0 puntos
	Agrega el total de puntos:	___ puntos

19. ¿Tienes personas que son muy cercanas a ti?

	Definitivamente sí	2 puntos
	Sí, en cierta forma	1 punto
	Definitivamente no	0 puntos
	Agrega el total de puntos:	___ puntos



Consejos para conexiones sociales y participaciones productivas

¿Obtuviste menos de 2 puntos en cualquiera de las preguntas anteriores? Pon en práctica estos consejos para mejorar tus conexiones sociales.

- Haz cosas que te hagan feliz y que valgan la pena para ti. Puede ser trabajar, cuidar a tus nietos(as), hacer voluntariados y hacer manualidades o artes creativas.
- Tómate el tiempo de desarrollar y cuidar tus relaciones con tu familia y amigos, no son solamente personas con las que puedes contar, pero también te brindan una salida social y compañía.
- Las actividades grupales y los voluntariados te brindan una oportunidad para conocer personas nuevas. Encuentra un programa de WIHA cerca de ti en:
<https://wihealthyaging.org/programs/>
- Si te sientes solo(a) o aislado(a), habla con alguien: un familiar o amigo, tu médico, un trabajador social o psicólogo(a).
- Si tienes síntomas persistentes de bajos ánimos, visita a tu médico.

PUNTAJE TOTAL PARA CONEXIONES SOCIALES Y PARTICIPACIONES PRODUCTIVAS: _____



Optimismo y adaptabilidad

20. ¿Eres una persona optimista en general?

	Sí	2 puntos
	Más o menos	1 punto
	No	0 puntos
	Agrega el total de puntos: ____ puntos	

21. ¿Qué tan seguido buscas oportunidades que mejoran lo que aún puedes hacer, o encuentras actividades nuevas que se acoplen a tus habilidades y circunstancias actuales?

	Seguido o siempre	2 puntos
	A veces	1 punto
	Nunca o casi nunca	0 puntos
	Agrega el total de puntos: ____ puntos	

22. ¿Qué tan seguido tienes cosas que te entusiasmen cada día?

	Seguido o siempre	2 puntos
	A veces	1 punto
	Nunca o casi nunca	0 puntos
	Agrega el total de puntos: ____ puntos	

Consejos sobre optimismo y adaptabilidad

¿Obtuviste menos de 2 puntos en cualquiera de las preguntas anteriores? Pon en práctica estos consejos para mejorar tu optimismo y adaptabilidad.

- Es importante tener algo que te entusiasme cada día, sin importar qué tan grande o pequeño sea.
- Mantén una actitud positiva y una mente abierta a las oportunidades que puedan llegar.
- Planifica tu retiro, incluyendo qué harás para mantenerte activo(a) mental y físicamente.
- Si tu salud cambia, busca qué puedes hacer y qué ya no puedes hacer.

PUNTAJE TOTAL PARA OPTIMISMO Y ADAPTABILIDAD: _____



TU PUNTAJE FINAL

Suma tus totales para cada sección y escríbelos en la columna de puntaje.

Actividad física (Preguntas 1 & 2)	
Equilibrio y caídas (Preguntas 3 & 4)	
Consumo de alcohol y tabaco (Preguntas 5 & 6)	
Peso (Preguntas 7 & 8)	
Nutrición (Preguntas 9 & 10)	
Condiciones crónicas y cuidados médicos (Preguntas 11 & 12)	
El sueño y la estimulación de tu mente (Preguntas 13 & 14)	
Conexiones sociales y participaciones productivas (Preguntas 15 a 19)	
Optimismo y adaptabilidad (Preguntas 20 a 22)	
PUNTAJE TOTAL	

¿CÓMO TE FUE?

MAL (Puntaje de 0-15)

Hay muchas áreas de tu estilo de vida que podrían estar impactando de forma negativa tus oportunidades de envejecer bien. Revisa la evaluación y resalta cada pregunta donde hayas obtenido menos de 2 puntos (o 4 puntos para la pregunta 2). Luego, revisa los consejos en cada sección para ver qué puedes hacer para mejorar cada factor de estilo de vida.

CONSIDERABLE (Puntaje de 16-30)

Aunque hay algunas áreas que te están ayudando a envejecer bien, hay otras que te están decepcionando. Revisa la evaluación y resalta cada pregunta donde hayas obtenido menos de 2 puntos (o 4 puntos para la pregunta 2). Luego, revisa los consejos en cada sección para ver qué puedes hacer para mejorar cada factor de estilo de vida.

BIEN (Puntaje de 31-46)

Has adoptado muchos hábitos positivos para tu estilo de vida que están aumentando tus oportunidades para envejecer bien. Revisa la evaluación y resalta cada pregunta donde hayas obtenido menos de 2 puntos (o 4 puntos para la pregunta 2). Luego, revisa los consejos en cada sección para ver qué puedes hacer para mejorar cada factor de estilo de vida.



Resumen de los consejos

Aquí hay un resumen de algunas acciones que puedes tomar para ayudarte a envejecer bien:

Actividad física

Haz al menos 30 minutos de actividad física moderada al día, incluye varios ejercicios (entrenamiento de fuerza y potencia, equilibrio, movilidad, actividades cardiorrespiratorias y de flexibilidad)

Equilibrio y caídas

Si te preocupas por tu balance o te has caído, investiga la causa; habla con tu doctor.

Consumo de alcohol y tabaco

Deja de fumar de inmediato y consume alcohol de forma cuidadosa (no más de dos bebidas estándar), para personas mayores es preferible beber menos o nada de alcohol.

Peso

Mantén tu peso dentro del rango saludable para tu altura; conoce tu índice de masa corporal (IMC) y la medida de tu cintura. El ejercicio y una dieta balanceada son importantes.

Nutrición

Aspira a comer tres veces al día (o más veces, en porciones pequeñas); asegúrate de que tu dieta se alinee con los lineamientos de comida saludable y bebe suficiente agua para estar hidratado(a).

Condiciones crónicas y cuidados médicos

Aprende tanto como puedas sobre tu condición crónica – qué ayuda y qué la

empeora – y sobre tus medicamentos. Hazte un chequeo general al año.

Sueño

Investiga las causas de los problemas de sueño y trátalos; limita el uso de tabletas para dormir; establece horarios y rutinas regulares de sueño.

Estimular tu mente

Mantén tu mente activa (p. ej. aprende una habilidad nueva, inicia un pasatiempo nuevo, haz un curso corto, lee, escribe, haz crucigramas, aprende un instrumento musical o un idioma extranjero); visita a tu médico si tienes preocupaciones sobre tu memoria.

Conexiones sociales y participaciones productivas

Haz cosas que te hagan feliz y que valgan la pena para ti; desarrolla y cuida tus relaciones con tu familia y amigos; involúcrate en actividades grupales y voluntariados; si te sientes solo(a) o aislado(a), habla con alguien: un familiar o amigo, tu médico, un trabajador social o psicólogo(a).

Optimismo y adaptabilidad

Mantén una actitud positiva y una mente abierta a las oportunidades que puedan llegar; planifica tu retiro y tus finanzas; busca qué puedes hacer y qué ya no puedes hacer.



Plan de Acción

Factor de Riesgo de Estilo de Vida	Acción para tratar el factor de riesgo
	Acciones: Personas o grupos por contactar: Fecha límite para completarse:
	Acciones: Personas o grupos por contactar: Fecha límite para completarse:
	Acciones: Personas o grupos por contactar: Fecha límite para completarse:
	Acciones: Personas o grupos por contactar: Fecha límite para completarse:

Notas adicionales



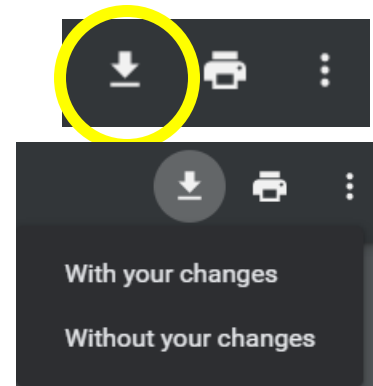
¿Completaste la evaluación y quieres DESCARGAR tus respuestas?

Haz clic en el botón de descarga en la esquina superior derecha:

Luego selecciona "con tus cambios" para descargar la página con tus ediciones. O selecciona "sin tus cambios" para descargar una copia en blanco.

Guarda el documento en un archivo en tu computadora (como en el Escritorio).

Luego, ve al Escritorio y abre el documento.



¿Completaste la evaluación y quieres DESCARGAR tus respuestas?

Haz clic en el botón de descarga en la esquina superior derecha:

Selecciona la impresora y da clic en imprimir.

