



PATRICIA LECAROS

Encuesta de hábitos, creencias y prácticas de autocuidado

Identificación

Nombre:

Edad:

Actividad:

Estado civil:

Estado de salud

IMC (peso/estatura²):

Diabetes o Resistencia a la insulina (RI):

Hipertensión:

Dislipidemia:

Hígado graso:

Otra:

Hábitos cotidianos

___ Número total diario de comidas y colaciones al día

___ Horas de trabajo diario promedio

___ Horas de descanso diario promedio

___ Días de la semana en la que realiza al menos 30 minutos de actividad física

___ Número de horas de sueño promedio

___ Horas a la semana dedicadas a algún hobby

___ Copas o porciones de alcohol diario

___ Numero de cigarrillos diario promedio

___ Consumo alguna otra droga licita o ilícita



PATRICIA LECAROS

Suelo tener estados depresivos

1 Nunca	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Siempre

Soy un "dietante", hago dietas regularmente hace mucho tiempo

1 Nunca	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Siempre

Acepto quiero y cuido mi cuerpo

1 Poco	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Mucho

Creo que estando delgado (a) podré lograr en mi vida lo que hasta ahora no he logrado

1 Poco	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Mucho

Ocupo la comida para evadir problemas o malestares emocionales

1 Nunca	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Siempre

Creo tener fortalezas para enfrentar un proceso de cambio

1 Poco	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Mucho

Creo que mis fortalezas podrían ser

Marca con una X las que creas están en ti en algún grado:

	<i>Reconocer mis emociones</i>
	<i>Esperar antes de reaccionar</i>



PATRICIA LECAROS

	<i>Re motivarme después de un fracaso</i>
	<i>Pedir ayuda</i>
	<i>Reflexionar sobre mis patrones, costumbres y hábitos</i>
	<i>Seguir buscando una manera de tener una relación sana con la comida</i>
	<i>Participar en grupos que me ayuden a evitar reganancias de peso</i>
	<i>Otra:</i>
	<i>Otra:</i>
	<i>Otra:</i>
	<i>Otra:</i>
	<i>Otra:</i>