

Programa para calcular tu nivel de riesgo de salud



CARBS

- Whole Grain Bread
- Sprouted Bread
- Wild Rice
- Brown Rice
- Whole Wheat Pasta
- Sweet Potato
- Oatmeal
- Quinoa

FRUITS

- Apple
- Cherry
- Grapes
- Grapefruit
- Kiwi
- Pear
- Peach
- Pineapple
- Water Melon

PROTEINS

- Egg
- Fish
- Skinless Chicken
- Ground Turkey
- Beans
- Nuts
- Tofu
- Quinoa
- Peanut
- Soy milk
- Greek Yogurt

FATS

- Coconut Oil
- Coconut Milk
- Olive Oil
- Flaxseed Oil
- Avocado

VEGETABLES

- Broccoli
- Spinach
- Green Beans
- Carrot
- Zucchini
- Lettuce
- Romaine
- Beets
- Cucumber
- Mushroom



Normal weight



En la búsqueda constante por alcanzar y mantener un estado de salud óptimo, es fundamental conocer y comprender nuestros riesgos individuales.

Un programa diseñado por médicos de todo el mundo nos brinda una herramienta valiosa para calcular nuestro nivel de riesgo de salud personalizado.

Esta información nos permite tomar decisiones inteligentes que protegerán nuestro bienestar y nos ayudarán a evitar problemas de salud en el futuro.



¿Qué es el Programa para calcular tu nivel de riesgo de salud?

Este programa está basado en un algoritmo médico que evalúa varios factores que influyen en nuestra salud.

A través de una serie de preguntas, podemos obtener una calificación que nos indica nuestro nivel de riesgo actual. Con esta información en mano, podemos tomar medidas proactivas para reducir nuestro riesgo y mejorar nuestra calidad de vida.





Los factores que influyen en tu riesgo de salud
El programa considera diversos aspectos que pueden afectar nuestra salud a lo largo de la vida:

Los factores que influyen en tu riesgo de salud

El programa considera diversos aspectos que pueden afectar nuestra salud a lo largo de la vida:

- 1. Edad:** A medida que envejecemos, el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas prevenibles aumenta. Por ello, la edad es un factor importante a tener en cuenta.
- 2. Índice de Masa Corporal (IMC):** El IMC es una medida que relaciona el peso y la altura de una persona. Un IMC alto se asocia con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes, cáncer y enfermedades cardiovasculares.
- 3. Historia médica:** Las enfermedades que hayamos padecido en el pasado pueden influir en nuestro riesgo futuro de salud. Es esencial conocer y comprender nuestra historia médica para tomar decisiones adecuadas.
- 4. Enfermedades de muy alto riesgo:** Algunas enfermedades se consideran de alto riesgo debido a su potencial para desarrollar complicaciones adicionales. Conocer si tenemos alguna de estas enfermedades es crucial para nuestro cuidado.



5. Historia clínica familiar:

La historia médica de nuestros familiares también puede influir en nuestro riesgo de salud. Especialmente, aquellas enfermedades que puedan transmitirse de generación en generación.

6. Riesgo genético:

Las pruebas de ADN pueden revelar riesgos de enfermedades hereditarias. Estos datos nos permiten tomar medidas preventivas.

7. Exposición a tóxicos:

La exposición a sustancias tóxicas en el ambiente puede incrementar nuestro riesgo de enfermedades. Es importante conocer si hemos estado expuestos a estas sustancias.

8. Hábito de fumar:

El consumo de tabaco está asociado con numerosas enfermedades y puede aumentar nuestro riesgo de salud.

9. Consumo de alcohol:

El consumo moderado de alcohol puede ser beneficioso para la salud, pero un consumo excesivo aumenta el riesgo de enfermedades crónicas.



10. Plan alimentario:

Nuestra dieta a lo largo de la vida puede influir en nuestro riesgo de salud. Una dieta saludable es fundamental para mantener un buen estado de bienestar.

11. Nivel de actividad física:

La actividad física regular es esencial para mantener un buen estado de salud y reducir el riesgo de enfermedades.

12. Tenencia de mascota:

Tener una mascota puede tener efectos beneficiosos en nuestra salud mental y física.

13. Lactancia materna:

La lactancia materna puede proporcionar beneficios a largo plazo para la salud del bebé.

14. Trabajo nocturno:

Trabajar de noche puede tener impactos negativos en nuestra salud.

15. Nivel de estrés:

El estrés crónico puede afectar negativamente nuestra salud y bienestar.

16. Historia familiar de fallecimiento

temprano: La salud de nuestros padres puede ser un factor predictivo de nuestro propio riesgo de salud.



¡Calcula tu nivel de riesgo de salud!

Responde sinceramente las siguientes preguntas:

1. ¿Qué edad tienes?

- Menos de 30 años Puntuación: 0
- Entre 30 y 50 años Puntuación: +1
- Mayor de 50 años Puntuación: +2

2. ¿Cuál es tu Índice de Masa Corporal (IMC)?

- Normal (18-25) Puntuación: 0
- Sobrepeso (26-30) Puntuación: +1
- Obeso (>30) Puntuación: +2

3. ¿Cuál es tu historia médica?

- Sin enfermedades Puntuación: 0
- Enfermedades inactivas Puntuación: +1
- Enfermedades activas o múltiples diagnósticos Puntuación: +2

4. ¿Tienes alguna dolencia médica de muy alto riesgo?

- No Puntuación: 0
- Sí Puntuación: +1
- Varias dolencias de alto riesgo Puntuación: +2

5. ¿Cuál es la historia clínica de tu familia?

- Sin historia familiar de enfermedades hereditarias Puntuación: 0
- Con historia familiar de enfermedades hereditarias Puntuación: +2

6. ¿Cuál es tu riesgo genético?

- Sin análisis de ADN o sin riesgos detectados: 0 puntos
- Con una enfermedad de riesgo detectada: +1 punto
- Con dos o más enfermedades de riesgo detectadas: +2 puntos

7. ¿Tuviste alguna exposición a tóxicos?

- No Puntuación: 0
- Sí Puntuación: +1
- Exposición a más de una toxina (tiner, gasolina, vapor de cigarrillos electrónicos, plomo, mercurio) Puntuación: +2

8 ¿Alguna vez has fumado o fumas actualmente?

- Nunca he fumado Puntuación: 0
- Exfumador o exposición pasiva Puntuación: +1
- Fumador activo o exposición constante Puntuación: +2

9 ¿Bebes alcohol?

- No bebo Puntuación: 0
- Bebo con moderación Puntuación: -1
- Consumo regular de bebidas alcohólicas Puntuación: +1
- Consumo regular de licores fuertes Puntuación: +2

10 ¿Cuál ha sido tu plan alimentario a lo largo de tu vida?

- Dieta mediterránea o asiática con ingredientes frescos, abundante en verduras y fibra dietética Puntuación: -1
- Dieta más saludable en la actualidad Puntuación: 0
- Dieta estilo occidental de “carne y papas” y pocas verduras Puntuación: +1
- Dieta poco saludable Puntuación: +2

11 ¿Realizas ejercicio o actividad física regularmente?

- Sí, ejercicio regularmente Puntuación: -2
- Sí, ejercicio ocasionalmente Puntuación: 0
- No realizo ejercicio o actividad física Puntuación: +2

12 ¿Tienes una mascota?

- Sí Puntuación: -1
- No Puntuación: 0

13 ¿Fuiste amamantado durante al menos 6 meses?

- Sí Puntuación: -1
- No Puntuación: +1

14 ¿Trabajas o has trabajado de noche de manera regular?

- Sí Puntuación: +1
- No Puntuación: 0

15 ¿Cuál es el nivel de estrés en tu vida?

- Bajo Puntuación: 0
- Moderado Puntuación: +1
- Crónico Puntuación +2

16 ¿Tienes antecedentes familiares de fallecimiento temprano por enfermedad cardiovascular o cáncer (antes de los 50 años)?

- No Puntuación: 0
- Alguno de tus padres Puntuación: +1
- Sí Puntuación: +2

Interpreta tu nivel de riesgo de salud

Total: 19-29 puntos

Estás en la zona roja, alto riesgo. Es hora de tomar medidas urgentes para reducir tu riesgo y mejorar tu salud.

Total: 10-18 puntos

Estás en la zona amarilla, riesgo moderado. Aunque no estás en un riesgo inminente, debes tomar medidas para reducir tu riesgo y mejorar tus hábitos de salud.

Total: 0-9 puntos

Estás en la zona verde, bajo riesgo. ¡Felicidades! Tu calificación te sitúa en la categoría más baja posible. Sin embargo, no bajes la guardia y mantén un estilo de vida saludable.



Conocer nuestro nivel de riesgo de salud es una herramienta poderosa para tomar decisiones informadas que beneficien nuestra calidad de vida.

Al comprender los factores que influyen en nuestro riesgo, podemos adaptar nuestra dieta, estilo de vida y hábitos para proteger nuestra salud a largo plazo. Recuerda que la prevención y la acción proactiva son clave para disfrutar de una vida plena y saludable. ¡Toma el control de tu bienestar y empieza hoy mismo!

BIBLIOGRAFÍA

Li, W. W. (2019). Comer para sanar: la nueva ciencia para la prevención y curación de las enfermedades. Grijalbo.