Cuestionario sobre el estrés

Complete este cuestionario para averiguar si el estrés esté afectando su vida... y su salud.
(Marque con un círculo la letra junto a su respuesta.)

1. ¿Come alimentos poco saludables cuando está estresado? ¿Come cuando no tiene hambre?

a) No.
b) Ocasionalmente, pero no en forma regular.
c) Sí, mi dieta no es saludable.

2. ¿Suda mucho incluso cuando no está haciendo ejercicio?

a) No.
b) Algunas veces, pero no frecuentemente.
c) Sí, con bastante regularidad.

3. ¿Tiene problemas para dormir?

a) Rara vez o nunca.
b) Algunas veces.
c) Sí, con frecuencia tengo problemas para dormirme o para permanecer dormido.

4. ¿Tiene problemas digestivos como dolores de estómago, indigestión, constipación, diarrea o úlceras?

a) No.
b) Tengo dolor de estómago relacionado con el estrés esporádicamente.
c) Sí, tengo problemas digestivos frecuentes.

5. ¿Sufre agotamiento, ansiedad o depresión?

a) No.
b) No lo sé.
c) Sí.

6. ¿Se cuida?

a) Sí, me cuido mucho.
b) No tengo tanto tiempo como quisiera para mí, pero estoy bien.
c) No, cuido de todos excepto de mí.

7. ¿Hace ejercicio con regularidad?

a) Sí, soy una persona activa y hago ejercicio al menos 3 veces por semana.
b) Algunas veces. Hago un poco de ejercicio durante el día o voy al gimnasio un par de veces por semana.
c) No, no soy una persona activa ni voy al gimnasio con regularidad.

8. ¿Fuma como una forma de manejar el estrés?

a) No.
b) Sí lo hago, pero no creo que sea un problema.
c) Sí y sé que no es bueno para mí.

9. ¿Toma alcohol como una forma de manejar el estrés?

a) No.
b) Sí lo hago, pero no creo que sea un problema.
c) Sí y sé que no es bueno para mí.

10. ¿Le duele la cabeza con frecuencia?

a) No, no con frecuencia.
b) Tengo dolor de cabeza aproximadamente una vez al mes.
c) Sí, tengo dolor de cabeza con regularidad.

11. ¿Tiene problemas para mantener un peso saludable?

a) No, estoy dentro de las 10 libras de mi peso "ideal".
b) Lucho con mi dieta como muchas personas, pero no es un problema importante.
c) Sí, he aumentado mucho más de lo que me gustaría o no puedo mantener mi peso.

12. ¿Se irrita con facilidad?

a) No, tengo un temperamento bastante apacible. Es difícil que me irrite.
b) En cierto modo. Tengo menos paciencia de lo que me gustaría, pero no es un problema en mi vida.
c) Sí. Reacciono mal con la gente incluso aunque tenga pocos motivos para estar enojado.

13. Durante el año pasado, ¿cuántas veces faltó al trabajo por enfermedad?

a) Quizás una vez.
b) 2 ó 3 veces.
c) 4 veces o más.

14. ¿Siente que el estrés puede estar afectando su vida?

a) No realmente.
b) No estoy seguro, pero me sorprendería si así fuese.
c) Sí. Estoy seguro de que el estrés está afectando mi vida.

Sume sus respuestas A, B y C e introduzca los totales en las casillas siguientes.

Cantidad de respuestas A	Cantidad de respuestas B	Cantidad de respuestas C

Si la mayoría de sus respuestas fueron A

¡Está en forma! Parece tener un manejo muy adecuado de sus niveles de estrés y éste no parece afectar su salud de una manera importante.

Si la mayoría de sus respuestas fueron B

Es posible que este sufriendo problemas de salud debido al estrés. Es probable que no tenga problemas de salud graves, pero es importante que lleve un estilo de vida saludable que minimice el estrés ya que, con el tiempo, éste podría ocasionarle problemas más graves.

Si la mayoría de sus respuestas fueron C

Es probable que tenga alto riesgo de sufrir problemas de salud debido a sus niveles de estrés. Es posible que ya sufra estos problemas. Es importante que maneje el estrés en su vida para proteger su salud.

Hable con su médico para aprender a controlar el estrés en su vida. Es posible que el médico le recomiende consultar a un terapeuta para encontrar otras maneras de manejar el estrés.

gsk GlaxoSmithKline Este material fue desarrollado por GlaxoSmithKline.

©2010 The GlaxoSmithKline Group of Companies All rights reserved. Printed in USA. HM2792R0 January 2010