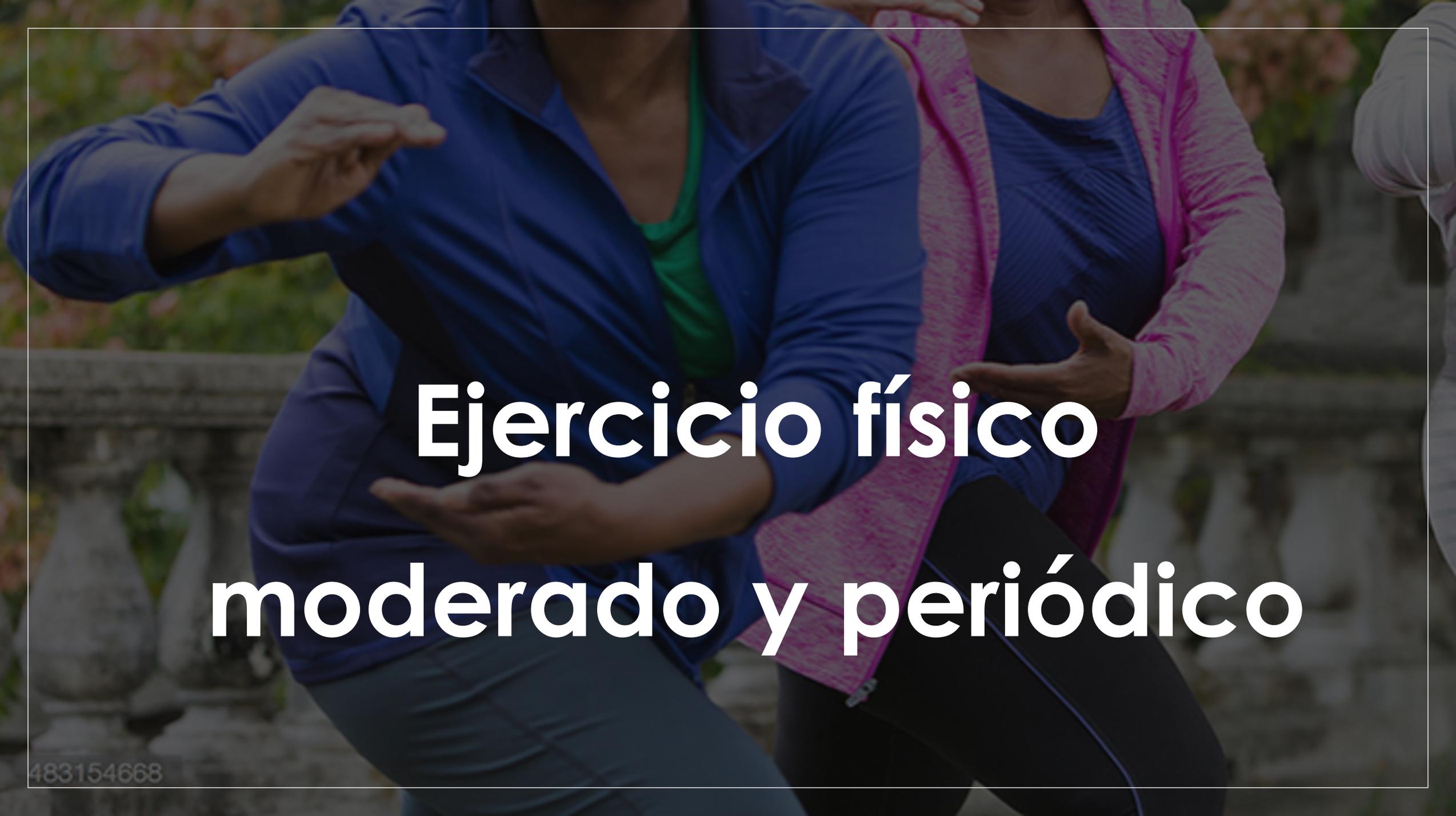


<p>Alimentación adecuada</p>	<p>NIVEL DE CUMPLIMIENTO (1) Se cumple totalmente (2) Se cumple parcialmente (3) No se cumple (especifique en que no cumple)</p>	<p>MOTIVOS DE INCUMPLIMIENTO (1) Falta de tiempo (2) Desconocimiento (3) Cuestiones económicas (4) Otros (especificar)</p>	<p>ESTRATEGIAS PARA MANTENER O ADOPTAR UN ESTILO EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE</p>	<p>TIEMPO PROPUESTO PARA EL CAMBIO (1) Un mes (2) Dos meses (3) Otro tiempo (especificar)</p>
<p>7. Consumo suficiente agua suficiente (1.5 litros por día).</p>				
<p>8. Consumo cereales integrales diariamente</p>		<p>Desconocimiento</p>	<p>Incorporar la avena</p>	<p>inmediato</p>

The background image shows two women in athletic attire performing Tai Chi movements outdoors. The woman on the left is wearing a blue jacket over a green shirt, and the woman on the right is wearing a pink jacket over a blue shirt. They are in a crouched position with their hands held out in front of them, palms facing up. The background is a blurred outdoor setting with a stone wall and some greenery.

Ejercicio físico moderado y periódico

<p>Ejercicio físico moderado y periódico</p>	<p>NIVEL DE CUMPLIMIENTO (1) Se cumple totalmente (2) Se cumple parcialmente (3) No se cumple (especifique en que no cumple)</p>	<p>MOTIVOS DE INCUMPLIMIENTO</p> <p>(1) Falta de tiempo (2) Desconocimiento (3) Cuestiones económicas (4) Otros (especificar)</p>	<p>ESTRATEGIAS PARA MANTENER O ADOPTAR UN ESTILO EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE</p>	<p>TIEMPO PROPUESTO PARA EL CAMBIO</p> <p>(1) Un mes (2) Dos meses (3) Otro tiempo (especificar)</p>
<p>1. Realizo ejercicio físico de 3 a 5 veces a la semana, con una duración máxima de una hora (caminata, ejercicio de fuerza, tai chi u otro)</p> <p>No considerar como ejercicio físico los quehaceres del hogar.</p>		<p>Falta de tiempo</p>		



Higiene corporal

Higiene corporal

NIVEL DE CUMPLIMIENTO

(1) Se cumple totalmente

(2) Se cumple parcialmente

(3) No se cumple (especifique en que no cumple)

MOTIVOS DE INCUMPLIMIENTO

- (1) Falta de tiempo
- (2) Desconocimiento
- (3) Cuestiones económicas
- (4) Otros (especificar)

ESTRATEGIAS PARA MANTENER O ADOPTAR UN ESTILO EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE

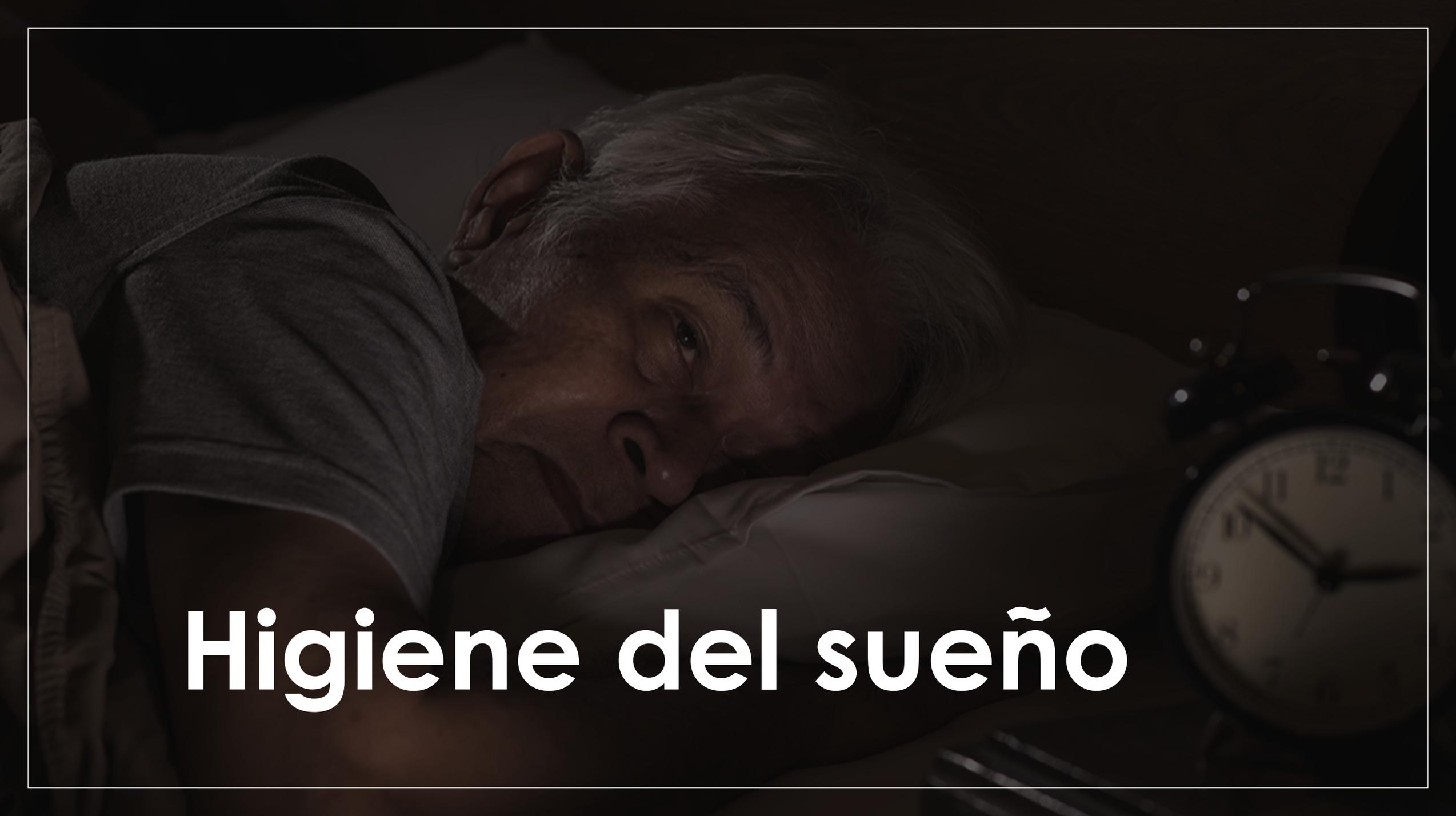
TIEMPO PROPUESTO PARA EL CAMBIO

- (1) Un mes
- (2) Dos meses
- (3) Otro tiempo (especificar)

1. Me baño diario o al menos cada tercer día.

2. Realizo el corte de mis uñas de las manos al menos cada 15 días.

3. Realizo el corte de las uñas de mis pies al menos una vez al mes

An elderly person with white hair is lying in bed, looking towards the camera. The scene is dimly lit, suggesting nighttime. An alarm clock is visible on a bedside table to the right. The overall mood is quiet and contemplative.

Higiene del sueño

Higiene del sueño

NIVEL DE CUMPLIMIENTO

(1) Se cumple totalmente

(2) Se cumple parcialmente

(3) No se cumple (especifique en que no cumple)

MOTIVOS DE INCUMPLIMIENTO

- (1) Falta de tiempo
- (2) Desconocimiento
- (3) Cuestiones económicas
- (4) Otros (especificar)

ESTRATEGIAS PARA MANTENER O ADOPTAR UN ESTILO EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE

TIEMPO PROPUESTO PARA EL CAMBIO

- (1) Un mes
- (2) Dos meses
- (3) Otro tiempo (especificar)

1. Tengo un sueño satisfactorio (reparador), continuo, que dura entre 6 y 8 horas.

2. No tengo dificultad para iniciar el sueño

<h1>Higiene del sueño</h1>	NIVEL DE CUMPLIMIENTO (1) Se cumple totalmente (2) Se cumple parcialmente (3) No se cumple (especifique en que no cumple)	MOTIVOS DE INCUMPLIMIENTO (1) Falta de tiempo (2) Desconocimiento (3) Cuestiones económicas (4) Otros (especificar)	ESTRATEGIAS PARA MANTENER O ADOPTAR UN ESTILO EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE	TIEMPO PROPUESTO PARA EL CAMBIO (1) Un mes (2) Dos meses (3) Otro tiempo (especificar)
3. Durante el día estoy sin somnolencia				
4. No me duermo durante una reunión o al ver la televisión				