



**Autocuidado de enfermedades**

<p><b>Autocuidado de enfermedades agudas y crónicas</b></p>	<p><b>NIVEL DE CUMPLIMIENTO</b>            (1) Se cumple totalmente            (2) Se cumple parcialmente            (3) No se cumple            (especifique en que no cumple)</p>	<p><b>MOTIVOS DE INCUMPLIMIENTO</b></p> <p>(1) Falta de tiempo            (2) Desconocimiento            (3) Cuestiones económicas            (4) Otros (especificar)</p>	<p><b>ESTRATEGIAS PARA MANTENER ADOPTAR UN ESTILO EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE</b></p>	<p><b>TIEMPO PROPUESTO PARA EL CAMBIO</b></p> <p>(1) Un mes            (2) Dos meses            (3) Otro tiempo (especificar)</p>
<p>1. Asisto a revisión médica de manera periódica y cumpro con las indicaciones.</p>				
<p>2. Como no tengo alguna enfermedad crónica, acudo al servicio médico para chequeo anual preventivo.</p>				

<p><b>Autocuidado de enfermedad es agudas y crónicas</b></p>	<p><b>NIVEL DE CUMPLIMIENTO</b>            (1) Se cumple totalmente            (2) Se cumple parcialmente            (3) No se cumple (especifique en que no cumple)</p>	<p><b>MOTIVOS DE INCUMPLIMIENTO</b>            (1) Falta de tiempo            (2) Desconocimiento            (3) Cuestiones económicas            (4) Otros (especificar)</p>	<p><b>ESTRATEGIAS PARA MANTENER O ADOPTAR UN ESTILO EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE</b></p>	<p><b>TIEMPO PROPUESTO PARA EL CAMBIO</b>            (1) Un mes            (2) Dos meses            (3) Otro tiempo (especificar)</p>
<p>3. Como tengo hipertensión arterial reviso mi presión arterial, por lo menos una vez por semana.            Como no tengo hipertensión arterial mi revisión es cada mes.</p>				





# Higiene ambiental

<h1>Higiene ambiental</h1>	<b>NIVEL DE CUMPLIMIENTO</b> (1) Se cumple totalmente (2) Se cumple parcialmente (3) No se cumple (especifique en que no cumple)	<b>MOTIVOS DE INCUMPLIMIENTO</b> (1) Falta de tiempo (2) Desconocimiento (3) Cuestiones económicas (4) Otros (especificar)	<b>ESTRATEGIAS PARA MANTENER O ADOPTAR UN ESTILO EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE</b>	<b>TIEMPO PROPUESTO PARA EL CAMBIO</b> (1) Un mes (2) Dos meses (3) Otro tiempo (especificar)
1. Barro y trapeo la casa diariamente.				
2. Limpio el baño una vez por semana.				
3. Participo en la limpieza de los alrededores de la casa.				



A group of people, including men and women, are gathered outdoors, some kneeling and some standing, engaged in a community activity. In the background, there are green plants and a sign that reads "Agricultura Familiar". The scene is set in a natural, outdoor environment with trees and foliage.

# Participación en proyectos personales y comunitarios

<b>Participación en proyectos personales y comunitarios</b>	<b>NIVEL DE CUMPLIMIENTO</b> (1) Se cumple totalmente (2) Se cumple parcialmente (3) No se cumple (especifique en que no cumple)	<b>MOTIVOS DE INCUMPLIMIENTO</b> (1) Falta de tiempo (2) Desconocimiento (3) Cuestiones económicas (4) Otros (especificar)	<b>ESTRATEGIAS PARA MANTENER O ADOPTAR UN ESTILO EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE</b>	<b>TIEMPO PROPUESTO PARA EL CAMBIO</b> (1) Un mes (2) Dos meses (3) Otro tiempo (especificar)
1. Participo en un proyecto comunitario de manera activa (con metas específicas).				
2. Asisto periódicamente a algún centro de atención para personas adultas mayores (centros de INAPAM, DIF, Casas de día, etc.)				