

# Inventario sobre salud AIM-HI

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Sabemos que la actividad física, los alimentos saludables y el bienestar emocional son partes importantes de su salud. Queremos trabajar junto a usted para que alcance sus metas en estas áreas.

Responda las siguientes preguntas para ayudarnos a entender mejor su interés y sus necesidades al respecto. (Para tener en cuenta: el trabajo que realizaremos sobre estas áreas lleva tiempo y puede que no abordemos todos los temas en esta consulta.)

## ¿Cuán activo es usted?

Elija la opción que mejor lo describa:

- Me mantengo activo y no necesito ayuda para realizar más actividad.**
- Estoy listo para comenzar a ser más activo y desearía que me ayuden.**
- No estoy seguro de estar listo para ser más activo, pero estoy dispuesto a hablar al respecto.**
- No hago mucha actividad y, por el momento, no me interesa cambiar.**

1) ¿Cuántas horas pasa frente al televisor, con videojuegos o la computadora?

- menos de 1                       1-2                       más de 2

2) ¿Cuántas veces por semana realiza alguna tarea en el jardín, algún quehacer del hogar o alguna actividad en el trabajo que lo hagan sudar?

- 4 o más                       1-3                       menos de 1

3) ¿Cuántas veces por semana sale a caminar a buen ritmo durante 10 minutos o más?

- 4 o más                       1-3                       menos de 1

4) ¿Cuántas veces por semana participa en algún deporte o programa de ejercicios?

- 4 o más                       1-3                       menos de 1

El inventario  
continúa al dorso.



