
INVENTARIO DE SALUD

Nombre: _____ ID: _____ Fecha: ____/____/____
Día Mes Año

INFORME DE RESULTADOS

SECCIÓN	PUNTUACIÓN
Auto-Responsabilidad Médica	
Salud Emocional	
Estrés	
Nutrición	
Aptitud Física y Cuidado Personal	
Salud Ambiental, uso de Sustancias Nocivas, y Seguridad	

INTERPRETACIÓN DEL INVENTARIO

Las puntuaciones para cada sección serán evaluadas de forma independiente. Para evaluar tu nivel de salud en cada una de las seis categorías, compara tu puntuación total para cada sección individual utilizando la siguiente escala de clasificación.

45 – 50: Excelente

Estás consciente de la importancia de esta área (sección evaluada) para tu salud y estás practicando hábitos correctos y saludables. Mientras continúes de este modo, esta área no deberá imponerte ningún riesgo peligroso para tu salud.

35 – 44: Bueno

En general, tu hábitos de salud en estas áreas (secciones evaluadas) son buenos, pero hay espacio para mejorar. Coteja los renglones que marcaste A VECES, RARA VEZ, o NUNCA. ¿Qué cambios puedes hacer para mejorar tu puntuación? El solo cambiar un hábito de salud puede mejorar grandemente tu bienestar general.

0 – 34: Necesita Mejorar

Has identificado áreas en las cuales estás tomando riesgos innecesarios y peligrosos para tu salud. Quizás no estás consciente de los riesgos inherentes ni de qué manera los puedes reducir o eliminar. Tal vez necesitas ayuda para decidir cómo realizar exitosamente cambios positivos en tus patrones de vida actuales. Este curso te puede proveer toda la información que necesitas para entender cómo los estilos de vida afectan tu salud y cómo puedes modificar tus comportamientos de riesgo hacia unos saludables. El próximo paso está en tus manos.

REFERENCIAS

Edlin, G, Golanty, E., & McCormack Brown, K. (1977). *Essential for Health and Wellness*. Boston: Jones and Bartlett Publishers.