

Sección: Actividad física y sedentarismo

Pregunta	Respuesta	Puntos
¿Cuántos días por semana realiza actividad física moderada o vigorosa (correr, nadar, caminar rápido, baile)?	5-7 días/semana	+5 puntos
	3-4 días/semana	+3 puntos
	1-2 días/semana	0 puntos
	<1 día/semana	-3 puntos
	Nada o totalmente sedentario	-5 puntos
¿Cuántos minutos dedica en promedio a cada sesión?	≥ 60 min/sesión	+5 puntos
	30-59 min/sesión	+3 puntos
	15-29 min/sesión	0 puntos
	< 15 min/sesión	-3 puntos
	Sin sesiones estructuradas	-5 puntos
¿Cuántas horas al día pasa sentado/a o inactivo/a?	< 4 horas/día	+5 puntos
	4-6 horas/día	+3 puntos
	6-8 horas/día	0 puntos
	> 8 horas/día sin pausas activas	-3 puntos
	> 10 horas/día sedentario	-5 puntos

El resultado de esta sección es la suma de los puntos obtenidos por pregunta entre el numero de preguntas.

Sección: Dieta y nutrición

Pregunta	Respuesta	Puntos
¿Cuántas porciones de frutas y verduras consume al día?	≥ 5 porciones al día	+5 puntos
	3-4 porciones al día	+3 puntos
	2 porciones al día	0 puntos
	1 porción al día	-3 puntos
	Rara vez o nunca come frutas/verduras	-5 puntos
¿Con qué frecuencia come alimentos ultraprocesados o bebe refrescos/azucaradas?	Casi nunca o < 1 vez por semana	+5 puntos
	1-2 veces por semana	+3 puntos
	3-4 veces por semana	0 puntos
	≥ 1 vez al día	-3 puntos
	Varias veces al día (refrescos o comida rápida frecuente)	-5 puntos
¿Qué tipo de grasa utiliza habitualmente para cocinar (aceite de oliva, vegetal, mantequilla, manteca)?	Aceite de oliva extra virgen o aguacate como grasa principal	+5 puntos
	Aceites vegetales no refinados (canola, maíz, girasol) sin manteca o margarina	+3 puntos

	Mezcla entre aceites vegetales y mantequilla	0 puntos
	Mantequilla, margarina o crema diariamente	-3 puntos
	Manteca o grasas animales como grasa principal	-5 puntos

El resultado de esta sección es la suma de los puntos obtenidos por pregunta entre el número de preguntas.

Sección: Peso e índice de masa corporal

Pregunta: ¿Cuál es su peso y estatura actual?

Con esas respuestas calcular índice de Masa Muscular

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{(\text{estatura (m)})^2}$$

Valor	Rangos	Puntos
Valor de índice de masa corporal	IMC 18.5–24.9 (peso saludable)	+5 puntos
	IMC 25–26.9 (sobrepeso leve)	+3 puntos
	IMC 27–29.9 (sobrepeso moderado)	0 puntos
	IMC 30–34.9 (obesidad grado I)	-3 puntos
	IMC ≥ 35 (obesidad severa)	-5 puntos

Pregunta	Respuesta	Puntos
¿Ha tenido cambios significativos de peso en el último año?	No, peso estable (± 2 kg)	+5 puntos
	Cambio leve (± 3 – 5 kg)	+3 puntos
	Cambio moderado (± 6 – 10 kg)	0 puntos
	Cambio importante (>10 kg)	-3 puntos
	Fluctuaciones recurrentes o pérdida no intencionada	-5 puntos

Sección: Tabaquismo

Pregunta	Respuesta	Puntos
¿Ha fumado alguna vez (cigarrillos, vapeo u otros)?	Nunca ha fumado	+5 puntos
	Exfumador ocasional (≤ 1 cajetilla/mes)	+3 puntos
	Exfumador moderado (< 10 años o < 5 paquetes-año)	0 puntos
	Fumador activo leve (5-15 paquetes-año)	-3 puntos
	Fumador activo crónico (> 15 paquetes-año o diario)	-5 puntos
¿Cuántos cigarrillos por día y durante cuántos años?	Nunca fumó	+5 puntos
	≤ 1 cigarro/día, < 5 años	+3 puntos
	5-10 cig/día o < 10 años	0 puntos
	10-20 cig/día, 10-20 años	-3 puntos
	≥ 20 cig/día o > 20 años	-5 puntos
¿Hace cuánto tiempo dejó de fumar (si aplica)?	Nunca fumó	+5 puntos
	Dejó hace > 10 años	+3 puntos
	Dejó hace 5-10 años	0 puntos
	Dejó hace < 5 años	-3 puntos
	Aún fuma	-5 puntos

El resultado de esta sección es la suma de los puntos obtenidos por pregunta entre el número de preguntas.

Sección: alcohol

Pregunta	Respuesta	Puntos
¿Cuántas bebidas alcohólicas consume por semana?	Ninguna o ≤1 bebida	+5 puntos
	2–4 bebidas	+3 puntos
	5–7 bebidas	0 puntos
	8–14 bebidas	-3 puntos
	≥15 bebidas	-5 puntos
¿Suele tomar más de 4 bebidas en una sola ocasión?	Nunca	+5 puntos
	Muy rara vez (1–2 veces/año)	+3 puntos
	Ocasional (mensual)	0 puntos
	Frecuente (semanal)	-3 puntos
	Muy frecuente (varias veces/semana)	-5 puntos
¿Tiene días sin alcohol cada semana?	Sí, 6–7 días sin alcohol	+5 puntos
	4–5 días sin alcohol	+3 puntos
	2–3 días sin alcohol	0 puntos
	1 día sin alcohol	-3 puntos
	Bebe todos los días	-5 puntos

El resultado de esta sección es la suma de los puntos obtenidos por pregunta entre el número de preguntas.

Sección: Sueño y descanso

Pregunta	Respuesta	Puntos
¿Cuántas horas duerme por noche en promedio?	7–8 horas	+5 puntos
	6–7 horas	+3 puntos
	<6 horas o >9 horas	0 puntos
	Sueño fragmentado o <5 horas	-3 puntos
	Insomnio crónico o muy irregular	-5 puntos
¿Tiene dificultad para conciliar o mantener el sueño?	Nunca	+5 puntos
	Ocasionalmente	+3 puntos
	Algunas veces/semana	0 puntos
	Casi todas las noches	-3 puntos
	Insomnio diagnosticado o uso crónico de hipnóticos	-5 puntos
¿Siente cansancio o somnolencia durante el día?	Nunca	+5 puntos
	Rara vez	+3 puntos
	Ocasionalmente	0 puntos
	Frecuente	-3 puntos
	Somnolencia diaria o apnea diagnosticada	-5 puntos

El resultado de esta sección es la suma de los puntos obtenidos por pregunta entre el número de preguntas.

Sección: Salud mental

Pregunta	Respuesta	Puntos
En las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia se ha sentido triste o sin interés en las cosas?	Nunca	+5 puntos
	Varios días	+3 puntos
	Más de la mitad de los días	0 puntos
	Casi todos los días	-3 puntos
	Todos los días, con interferencia funcional	-5 puntos
¿Ha sentido ansiedad o preocupación constante que interfiera con su vida diaria?	Nunca	+5 puntos
	Rara vez	+3 puntos
	Ocasionalmente	0 puntos
	Frecuente	-3 puntos
	Constante o diagnosticada	-5 puntos
¿Ha tenido pensamientos negativos o autocríticos recurrentes?	Nunca	+5 puntos
	Rara vez	+3 puntos
	Ocasionalmente	0 puntos
	Frecuente	-3 puntos
	Pensamientos autodestructivos	-5 puntos

El resultado de esta sección es la suma de los puntos obtenidos por pregunta entre el número de preguntas.

Sección: Enfermedades crónicas

Pregunta	Respuesta	Puntos
¿Le han diagnosticado diabetes, hipertensión, cardiopatía, cáncer, renal o pulmonar?	Nunca	+5 puntos
	Una leve o controlada	+3 puntos
	1-2 moderadas	0 puntos
	1 severa o complicada	-3 puntos
	≥2 enfermedades crónicas graves	-5 puntos
¿Toma medicamentos de forma continua?	Ninguno	+5 puntos
	1 medicamento preventivo	+3 puntos
	2-3 medicamentos	0 puntos
	≥4 medicamentos	-3 puntos
	Polifarmacia o tratamiento complejo	-5 puntos
¿Sus enfermedades afectan su capacidad para mantener actividad física o vida diaria?	No	+5 puntos
	Leve impacto	+3 puntos
	Limitación moderada	0 puntos
	Limitación frecuente	-3 puntos
	Dependencia o incapacidad	-5 puntos

El resultado de esta sección es la suma de los puntos obtenidos por pregunta entre el número de preguntas.

Sección: Apoyo social y propósito

Pregunta	Respuesta	Puntos
¿Con qué frecuencia convive con amigos o familiares?	≥ 3 veces/semana	+5 puntos
	1-2 veces/semana	+3 puntos
	2-3 veces/mes	0 puntos
	1 vez/mes o menos	-3 puntos
	Casi nunca	-5 puntos
¿Participa en actividades sociales, religiosas o de voluntariado?	Frecuentemente	+5 puntos
	Ocasionalmente	+3 puntos
	Esporádicamente	0 puntos
	Rara vez	-3 puntos
	Nunca	-5 puntos
¿Siente que su vida tiene propósito y metas significativas?	Siempre	+5 puntos
	Casi siempre	+3 puntos
	A veces	0 puntos
	Rara vez	-3 puntos
	Nunca	-5 puntos

El resultado de esta sección es la suma de los puntos obtenidos por pregunta entre el número de preguntas.

Sección: Cognición y funcionalidad

Pregunta	Respuesta	Puntos
¿Ha notado olvidos frecuentes o lentitud mental reciente?	Nunca	+5 puntos
	Ocasional	+3 puntos
	A veces afecta tareas	0 puntos
	Frecuente	-3 puntos
	Grave o con diagnóstico	-5 puntos
¿Puede realizar sus actividades diarias (aseo, comidas, finanzas) sin ayuda?	Completamente independiente	+5 puntos
	Leves apoyos ocasionales	+3 puntos
	Requiere ayuda parcial	0 puntos
	Dependencia moderada	-3 puntos
	Dependencia total	-5 puntos
¿Se orienta bien en lugares conocidos y mantiene buena comunicación?	Siempre	+5 puntos
	Ocasional desorientación	+3 puntos
	A veces pierde el hilo de la conversación	0 puntos
	Frecuente confusión o lentitud	-3 puntos
	Desorientación o dificultad marcada	-5 puntos

El resultado de esta sección es la suma de los puntos obtenidos por pregunta entre el número de preguntas.

Si el usuario tiene de 40-50 puntos finales ponle sus puntos finales multiplicados por dos, más debajo de los puntos la leyenda de “excelente longevidad y healthspan; riesgo bajo de mortalidad prematura”

Si el usuario tiene de 0-30 puntos finales ponle sus puntos finales multiplicados por dos, más debajo de los puntos la leyenda de “riesgo moderado; priorizar hábitos saludables”

Si el usuario tiene de 30-39 puntos finales ponle sus puntos finales multiplicados por dos, más debajo de los puntos la leyenda de “riesgo alto de envejecimiento acelerado y morbilidad crónica”