

## Actividad física y sedentarismo

1. ¿Cuántos días por semana realiza actividad física moderada o vigorosa (correr, nadar, caminar rápido, baile)?
  - ❖ 7 días
  - ❖ 6 días
  - ❖ 5 días
  - ❖ 4 días
  - ❖  $\leq 3$  días
2. ¿Cuántos minutos dedica en promedio a cada sesión?
  - ❖ < 30 min
  - ❖ 40 min
  - ❖ 60 min
  - ❖ 90 min
  - ❖  $\geq 120$  min
3. ¿Cuántas horas al día pasa sentado/a o inactivo/a?
  - ❖ < 2 horas
  - ❖ 2 horas
  - ❖ 4 horas
  - ❖ 6 horas
  - ❖  $\geq 8$  horas

+5 puntos:  $\geq 150$  min/semana de actividad moderada o vigorosa y < 6 h sentado/día

+3 puntos: 90–149 min/sem de actividad moderada o vigorosa o 6–8 h sentado/día

0 puntos: < 90 min/semana de actividad moderada o vigorosa o > 8 h sentado/día

-3 puntos: < 3 días/semana de actividad moderada o vigorosa con duración < 30 min o 10 h sentado/día

-5 puntos: sin actividad física habitual

## Dieta y nutrición

1. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras consume al día?
  - ❖  $\geq 5$  porciones al día ( $\geq 3$  de verdura y  $\geq 2$  de fruta)
  - ❖ 3–4 porciones al día
  - ❖ 2 porciones al día
  - ❖ 1 porción al día
  - ❖ Rara vez o nunca come frutas/verduras
2. ¿Con qué frecuencia come alimentos ultraprocesados o bebe refrescos/azucaradas?
  - ❖ Casi nunca o < 1 vez por semana
  - ❖ 1-2 veces por semana
  - ❖ 3-4 veces por semana
  - ❖  $\geq 1$  vez al día
  - ❖ Varias veces al día (refrescos o comida rápida frecuente)
3. ¿Qué tipo de grasa utiliza habitualmente para cocinar (aceite de oliva, vegetal, mantequilla, manteca)?
  - ❖ Aceite de oliva extra virgen o aguacate como grasa principal
  - ❖ Aceites vegetales (canola, maíz, girasol) sin manteca o margarina
  - ❖ Mezcla entre aceites vegetales y mantequilla
  - ❖ Mantequilla, margarina o crema diariamente
  - ❖ Manteca o grasas animales como grasa principal

+5 puntos: dieta alta en frutas y verduras y aceite de oliva, bajo en alimentos procesados

+3 puntos: dieta moderadamente saludable: variedad vegetal aceptable ( $\geq 3$  porciones diarias), uso ocasional de aceites de calidad, consumo limitado de alimentos procesados..  
 0 puntos: dieta con poca variedad o balance, alterna alimentos saludables y ultraprocesados sin consistencia.  
 -3 puntos: dieta alta en azúcares añadidos, frituras o grasas trans; bajo consumo de vegetales o fibra.  
 -5 puntos: ultraprocesados frecuentes

### Peso e índice de masa corporal

1. ¿Cuál es su peso y estatura actual? \_\_\_\_\_
2. ¿Ha tenido cambios significativos de peso en el último año?
  - ❖ No, peso estable
  - ❖ Cambio leve ( $\pm 3-5$  kg)
  - ❖ Cambio moderado ( $\pm 6-10$  kg)
  - ❖ Fluctuaciones recurrentes o pérdida no intencionada

+5 puntos: IMC 18.5–24.9 (peso saludable)  
 +3 puntos: IMC 25–26.9 (sobrepeso leve)  
 0 puntos: IMC 27–29.9 (sobrepeso moderado)  
 -3 puntos: IMC 30–34.9 (obesidad I)  
 -5 puntos: IMC  $\geq 35$  (obesidad grado II o severa)

### Tabaquismo

1. ¿Ha fumado alguna vez (cigarrillos, vapeo u otros)?
  - ❖ Sí
  - ❖ No
2. Si sí, ¿cuántos cigarrillos por día y durante cuántos años? \_\_\_\_\_
3. ¿Hace cuánto tiempo dejó de fumar (si aplica)?
  - ❖ Hace  $> 10$  años
  - ❖ Hace 5–10 años
  - ❖ Hace  $< 5$  años
  - ❖ No he dejado de fumar

+5 puntos: nunca fumó  
 +3 puntos: exfumador  $> 10$  años  $< 5$  paquetes-año  
 0 puntos: exfumador reciente ( $< 10$  años)  
 -3 puntos: 5–15 paquetes-año  
 -5 puntos:  $\geq 15$  paquetes-año o fumador activo

### Alcohol

1. ¿Cuántas bebidas alcohólicas consume por semana?
  - ❖ Ninguna o  $\leq 1$  bebida
  - ❖ 2–4 bebidas
  - ❖ 5–7 bebidas
  - ❖ 8–14 bebidas
  - ❖  $\geq 15$  bebidas
2. ¿Suele tomar más de 4 bebidas en una ocasión?
  - ❖ Nunca
  - ❖ Muy rara vez (1–2 veces/año)
  - ❖ Ocasional (mensual)
  - ❖ Frecuente (semanal)
  - ❖ Muy frecuente (varias veces/semana)
3. ¿Tiene días sin alcohol cada semana?
  - ❖ Si

- ❖ No
4. Si, sí ¿cuántos días?
- ❖ 6-7 días
  - ❖ 4-5 días
  - ❖ 2-3 días
  - ❖ 1 día

+5 puntos: abstinente o  $\leq 1$  bebida/sem  
+3 puntos: consumo bajo ( $\leq 7$  bebidas/semana, sin binge)  
0 puntos: consumo moderado (hasta 1 bebida diaria)  
-3 puntos:  $\geq 15$  bebidas/sem  
-5 puntos: “binge drinking” frecuente o consumo diario  $\geq 2$  bebidas

### Sueño y descanso

1. ¿Cuántas horas duerme por noche en promedio?
- ❖ > 9 horas
  - ❖ 7-8 horas
  - ❖ 6-7 horas
  - ❖ < 6 horas
  - ❖ Muy irregular
2. ¿Tiene dificultad para conciliar o mantener el sueño?
- ❖ Nunca
  - ❖ Ocasionalmente
  - ❖ Algunas veces/semana
  - ❖ Casi todas las noches
  - ❖ Insomnio diagnosticado
3. ¿Siente cansancio o somnolencia durante el día?
- ❖ Nunca
  - ❖ Rara vez
  - ❖ Ocasionalmente
  - ❖ Frecuente
  - ❖ Somnolencia diaria o apnea diagnosticada

+5 puntos: 7-8 h de sueño, sin somnolencia  
+3 puntos: 6-7 h sueño ligeramente interrumpido  
0 puntos: <6 h o > 9 h  
-3 puntos: insomnio leve o fatiga diurna frecuente  
-5 puntos: apnea o insomnio crónico

### Salud mental

1. En las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia se ha sentido triste o sin interés en las cosas?
- ❖ Nunca
  - ❖ Varios días
  - ❖ Más de la mitad de los días
  - ❖ Casi todos los días
  - ❖ Todos los días
2. ¿Ha sentido ansiedad o preocupación constante que interfiere en su vida diaria?
- ❖ Nunca
  - ❖ Rara vez
  - ❖ Ocasional

- ❖ Frecuente
  - ❖ Ansiedad diagnosticada
3. ¿Ha tenido pensamientos negativos o autocríticos recurrentes?
- ❖ Nunca
  - ❖ Rara vez
  - ❖ Ocasional
  - ❖ Frecuente

+5 puntos: bienestar psicológico alto: ánimo estable, sin ansiedad significativa

+3 puntos: leve estrés o tristeza ocasional

0 puntos: estrés o ansiedad intermitente

-3 puntos: síntomas persistentes de ánimo bajo o preocupación

-5 puntos: depresión o ansiedad marcada

### **Enfermedades crónicas**

1. ¿Le han diagnosticado diabetes, hipertensión, cardiopatía, cáncer, renal o pulmonar? Marque todas las que apliquen
- ❖ Ninguna
  - ❖ Diabetes
  - ❖ Hipertensión
  - ❖ Enfermedad del corazón
  - ❖ Cáncer
  - ❖ Enfermedad de los riñones
  - ❖ Enfermedad pulmonar
2. ¿Toma medicamentos de forma continua?
- ❖ Ninguno
  - ❖ 1 medicamento preventivo
  - ❖ 2-3 medicamentos
  - ❖ ≥ 4 medicamentos
3. ¿Sus enfermedades afectan su capacidad para mantener actividad física o vida diaria?
- ❖ No
  - ❖ Leve impacto
  - ❖ Limitación moderada
  - ❖ Limitación frecuente
  - ❖ Dependencia o incapacidad

+5 puntos: sin enfermedades ni medicación

+3 puntos: 1 condición leve controladas

0 puntos: 1-2 moderada

-3 puntos: 1-2 condiciones moderadas

-5 puntos: multimorbilidad grave (≤ 3 enfermedades)

### **Apoyo social y propósito**

1. ¿Con qué frecuencia convive con amigos o familiares?
- ❖ ≥ 3 veces/semana
  - ❖ 1-2 veces/semana
  - ❖ 2-3 veces/mes
  - ❖ ≤ 1 vez/mes
  - ❖ Casi nunca
2. ¿Participa en actividades sociales, religiosas o de voluntariado?

- ❖ Nunca
- ❖ Rara vez
- ❖ Esporádicamente
- ❖ Ocasionalmente
- ❖ Frecuentemente

3. ¿Siente que su vida tiene propósito y metas significativas?

- ❖ Nunca
- ❖ Rara vez
- ❖ A veces
- ❖ Casi siempre
- ❖ Siempre

+5 puntos: red social sólida y propósito alto

+3 puntos: contacto regular; apoyo moderado

0 puntos: poca interacción

-3 puntos: aislamiento parcial

-5 puntos: aislamiento total, soledad o desconexión social marcada

## Cognición y funcionalidad

1. ¿Ha notado olvidos frecuentes o lentitud mental reciente?

- ❖ Nunca
- ❖ Ocasional
- ❖ A veces
- ❖ Frecuente

2. ¿Puede realizar sus actividades diarias (su higiene, comidas, finanzas) sin ayuda?

- ❖ Necesito ayuda siempre
- ❖ Necesito ayuda parcial
- ❖ Necesito apoyos leves ocasionales
- ❖ Soy completamente independiente

3. ¿Se orienta bien en lugares conocidos y mantiene una buena comunicación?

- ❖ Siempre
- ❖ Desorientación ocasional
- ❖ A veces pierdo el hilo de la conversación
- ❖ Frecuentemente me confundo o estoy lenta
- ❖ Desorientación o dificultad marcada

+5 puntos: independencia total y memoria intacta

+3 puntos: leves olvidos o lentitud mínima

0 puntos: dificultad moderada o multitarea afectada

-3 puntos: dependencia parcial

-5 puntos: deterioro cognitivo significativo o dependencia total

---

## Interpretación

≥ 40 puntos: excelente longevidad y healthspan; riesgo bajo de mortalidad prematura

30–39 puntos: riesgo moderado; priorizar hábitos saludables

< 30 puntos: riesgo alto de envejecimiento acelerado y morbilidad crónica

