



Cuestionario Sobre el Riesgo a la Salud

Los estudios psicológicos demuestran que su mente y su cuerpo están estrechamente relacionados. Sus emociones y conductas pueden jugar un papel importante para mantenerle saludable. Hágase las siguientes preguntas:

1. ¿Es usted fumador?
2. ¿Hace usted ejercicios por lo menos 20 minutos tres veces a la semana regularmente?
3. ¿Ingiere comidas balanceadas y saludables?
4. ¿Practica usted la relajación o los métodos de reducir el estrés (como la yoga o la meditación) regularmente?
5. ¿Duerme usted bien la mayor parte del tiempo y se despierta fresco y relajado?
6. ¿Bebe usted en moderación – por ejemplo dos tragos al día para los hombres y uno para las mujeres- o nada?
7. ¿Tiene usted relaciones duraderas, confiables con amistades y/o miembros de su familia que se mantienen fuerte aún en tiempos de estrés?
8. ¿Diría usted que está generalmente optimista sobre la vida?
9. ¿Se involucra en actividades o pasatiempos fuera del trabajo que le proporcionan placer?
10. ¿Es usted capaz de dejar las preocupaciones del trabajo en el trabajo y no llevarlas a su casa?

Contestar “no” a cualquiera de estas preguntas refleja un estilo de vida o patrón de conducta que podría afectar su salud negativamente. Puede que usted quiera hablar con un psicólogo acerca del posible impacto de esta conducta y sus opciones para cambiarla. Para encontrar un psicólogo, usted puede llamar al 800-964-2000 para información sobre un referido, o buscar ‘el servicio localizador de la “American Psychological Association” en www.APAHelpCenter.org.

La Asociación Americana de Psicólogos agradece a las siguientes personas su asistencia para desarrollar este cuestionario: Ron Levant, Ed.D., M.B.A., ABPP; Connie Paul, Ph.D.; Rochelle Balter, Ph.D.; Laura Barbanel, Ed.D.; Jean Lau Chin, Ed.D., ABPP.

1. Fumar

Centers for Disease Control, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (1964), *Smoking and health: Report of the advisory committee to the Surgeon General of the Public Health Service*. Retrieved May 27, 2005 from http://www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr_1964/sgr64.htm

Centers for Disease Control, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2004). *The health consequences of smoking: A report of the Surgeon General*. Retrieved May 27, 2005 from http://www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr_1964/sgr64.htm

Centers for Disease Control, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2004). *Tobacco Information and Prevention Source (TIPS)*. Retrieved May 26, 2005, from <http://www.cdc.gov/tobacco/index.htm>

2. Ejercicio

Cotman, C. W., & Berchtold, N. C. (2002). Exercise: A behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends in Neurosciences*, 25(6), 295-301.

Emery, C. F., Huppert, F. A., & Schein, R. L. (1995). Relationships among age, exercise, health and cognitive function in a British sample. *Gerontologist*, 35(3), 378-385.

Fentem, P. H. (1994). ABC of sports medicine: Benefits of exercise in health and disease. *British Medical Journal*, 308:6939, 1291-1295.

King, A. C., Taylor, C. B., Haskell, W. L., & DeBusk, R. F. (1989). Influence of regular aerobic exercise on psychological health: A randomized, controlled trial of healthy middle-aged adults. *Health Psychology*, 8(3), 305-324.

Raglin, J. S. (1990). Exercise and mental health: Beneficial and detrimental effects. *Sports Medicine*, 9(6), 323-329.

3. Dieta

Chambless, D. L., Baker, M. J., Baucom, D. H., Beutler, L. E., Calhoun, K. S., Crits-Christopher, P., et al. (1998). Update on empirically validated therapies, II. *Clinical Psychologist*, 51, 3-16.

Romano, S. J., & Halmi, K. A. (2003). Eating Disorders. In M. D. Feldman & J. F. Christensen (Eds.), *Behavioral medicine in primary care: A practical guide* (2nd ed.) (pp. 168-172). New York: McGraw-Hill.

4. Estrés

Benson, H. & Klipper, M. Z. (2000). *The relaxation response*. New York: Morrow/Avon.

Goodale, I. L., Domar, A. D. & Benson, H. (1990). Alleviation of premenstrual syndrome symptoms with the relaxation response. *Obstetrics and Gynecology*, 75(4), 649-655.

Reibel, D. K., Greeson, J. M., Brainard, G.C., Rosenzweig, S. (2001). Mindfulness-based stress reduction and health related quality of life in a heterogeneous patient population. *General Hospital Psychiatry*, 23(4), 183-192.

5. Dormir

Singer, C. M., & Slack, R. (2003). Sleep disorders. In M. D. Feldman & J. F. Christensen (Eds.), *Behavioral medicine in primary care: A practical guide* (2nd ed.) (pp. 263-273). New York: McGraw-Hill.

Elovainio, M., Kivimaki, M., Vahtera, J., Keltikangas-Jarvinen, L., & Virtanen, M. (2003). Sleeping problems and health behaviors as mediators between organizational justice and health. *Health Psychology* 22(3), 287-293.

6. Abuso de sustancias

Kavanagh, D. J., Andrade, J., & May, J. (2004). Beating the urge: Implications of research into substance related desires. *Addictive Behavior*, 29(7), 1359-1372.

Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992) In search of how people change: Applications to Addictive Behaviors. *American Psychologist*, 47(9), 1102-1114.

7. Sistema de apoyo

Lepore, S. J. (1992). Social conflict, social support, and psychological distress: Evidence of cross-domain buffering effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 857-867.

Major, B., Zubek, J., Cooper, M., Cozzarelli, C., & Richards, C. (1997). Mixed messages: Implications of social conflict and social support within close relationships for adjustment to a stressful life event. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(6), 1349-1363.

Shulman, S. (1993). Close relationships and coping behavior in adolescence. *Journal of Adolescence*, 16(3), 267-283.

8. Optimismo

Achat, H., Kawachi, I., Spiro, A. 3rd, DeMolles, D. A., & Sparrow, D. (2000). Optimism and depression as predictors of physical and mental health functioning: The Normative Aging Study. *Annals of Behavioral Medicine*, 22(2), 127-130.

Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55-64.

Mulkana, S. & Hailey, J. (2001). The role of optimism in health-enhancing behavior. *American Journal of Health Behavior*, 25(4), 338-395.

Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E. & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist* 55(1), 99-109.

9. Actividades para el descanso

Iwasaki, Y. (2001). Contributions of leisure to coping with daily hassles in university students' lives. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 33(2), 128-141.

Ornstein, R. & Sobel, D. (1990) *Healthy Pleasures*. Philadelphia, PA: Perseus.

10. Estrés en el trabajo

Westman, M., Etzion, D., & Gortler, E. (2004). The work family interface and burnout. *International Journal of Stress Management*, 11(4), 413-428.

Burke, R. J. (2004). Work and personal life integration. *International Journal of Stress Management*, 11(4), 299-304.