

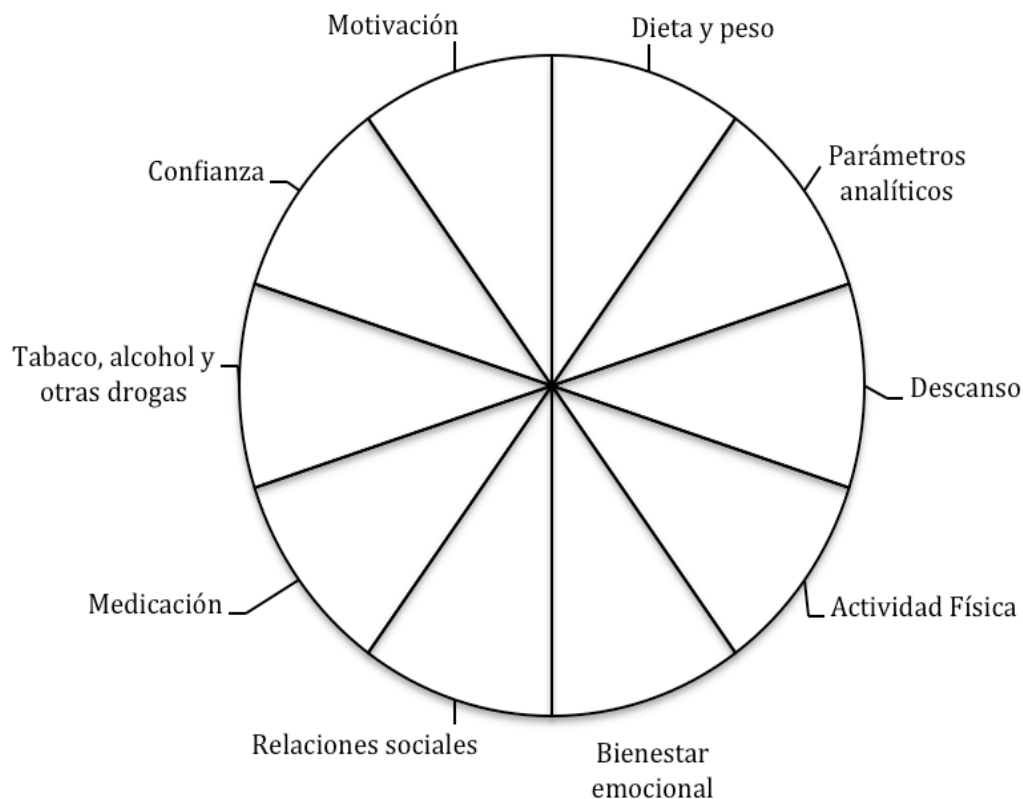
## QUESO DE LA SALUD

- **Objetivo de la herramienta:**

Ayudar al paciente a tomar conciencia de los puntos fuertes y débiles en relación a su salud. El Queso de la Salud recoge las áreas más importantes que pueden afectar a la salud de la persona, y sobre las que puede actuar, puesto que tienen que ver con sus conductas y su estilo de vida.

- **Público al que va dirigido:**

Todos los pacientes que quieran mejorar su estado de salud y su estilo de vida.



Adaptado de Molins, J. (2010) y Fleita, Y. (2015)

Comportamiento	Puntuación (0-10)
Dieta y peso	
Parámetros analíticos	
Descanso	
Actividad Física	
Bienestar emocional	
Relaciones sociales	
Medicación	
Tabaco, alcohol y otras drogas	
Confianza	
Motivación	

- **Dieta y peso:** consideras que tu alimentación es saludable y mantienes también tu peso o por el contrario deberías mejorar en estos aspectos.
- **Parámetros analíticos:** tienes los parámetros analíticos y/o funcionales dentro de los niveles correctos (colesterol, triglicéridos, glucosa, ácido úrico, etc.) u otros parámetros funcionales como la tensión arterial o debes mejorarlos.
- **Descanso:** descansas correctamente, sientes que tu sueño es reparador y paras cuando lo necesitas o por el contrario consideras que tienes carencias en este área.
- **Actividad Física:** practicas actividad física con regularidad y estás satisfecho con tu nivel o consideras que debes mejorarlo.
- **Bienestar emocional:** te sientes bien desde el punto de vista emocional, tu estado de ánimo es positivo, y sabes gestionar correctamente tus emociones o te sientes desanimado, sobrepasado, o crees que no sabes gestionar correctamente tus emociones.
- **Relaciones sociales:** Mantienes relaciones sociales sanas, con la frecuencia que te gustaría y que te aportan bienestar, o crees que deberías mejorar en este aspecto.
- **Medicación:** tomas la medicación tal y como te la pautó el especialista o la descuidas o no la tomas con rigurosidad.
- **Tabaco, alcohol y otras drogas:** Controlas el consumo de estas sustancias o por el contrario consideras que deberías mejorar en este aspecto.
- **Confianza:** Confías en tu capacidad para llevar a cabo cambios que mejoren tu salud o por el contrario te falta confianza y seguridad en ti mismo.
- **Motivación:** Estás totalmente motivado con llevar a cabo cambios que mejoren tu salud o por el contrario te falta motivación para dar el paso.

**Ahora que te has puntuado en cada una de las áreas contesta a las siguientes preguntas:**

- ¿Qué interpretación en general haces de tu Queso de la Salud?

De todas las áreas:

- ¿Por cuál crees que es más importante empezar a trabajar para conseguir tu objetivo?
- ¿Con cuál te sientes más confiado en poder empezar a hacer cambios?
- Entonces concretamente, ¿por cuál te gustaría empezar a trabajar?

De esa área en concreto:

- ¿Qué es lo que te ha hecho puntuarte con un X?
- ¿Qué sería un tener un 0 para ti en esa área? ¿Y un 10?
- ¿Qué harías para subir un punto respecto a la puntuación actual?
- ¿Qué nivel de confianza tienes en hacer estos cambios en este área?