



Tests de Estilos de Vida y Trabajo Saludables

1 Responde las siguientes preguntas, suma todas tus respuestas afirmativas y multiplica el resultado por 2.

	Si	No
• Como al menos 2 porciones de fruta al día	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Como al menos 1 porción de ensalada al día	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Como comida integral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Mantengo un horario regular de comidas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Bebo de 4 a 8 vasos de agua diarios	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Evacúo una vez al día	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Duermo regularmente 7 horas diarias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Me relajo y descanso 1 día a la semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Me tomo las cosas con calma y cada una con su debida proporción	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Practico algún deporte todas las semanas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Respiro profundamente varias veces en el día	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2 Responde las siguientes preguntas.

	Si	No
• Como carnes rojas más de 4 veces semanales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Como pasteles, postres y dulces a diario	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Como embutidos, tocino y margarinas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Tengo exceso de peso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Me salto comidas o como en horarios irregulares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Trasnócho con frecuencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Trabajo horas extras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Fumo cigarrillos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Consumo bebidas alcohólicas todas las semanas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Tomo más de tres tazas de café al día	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Me irrito con frecuencia cuando las cosas no salen como creo que debe ser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

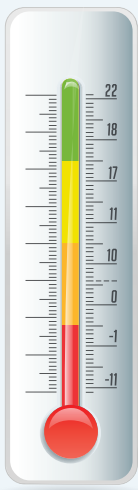
► Suma las respuestas afirmativas y réstalas al resultado anterior. De acuerdo al puntaje obtenido ubica tu nivel de estilo de vida y trabajo saludable.

De 18 a 22 puntos: llevas un estilo de vida sano y estás disfrutando de los beneficios que ello te aporta. Ayuda a otras personas que quieran mejorar sus hábitos de salud, pero cuidado: hazlo con mucha delicadeza y consideración.

De 11 a 17 puntos: lo haces casi todo bien, y seguramente disfrutas de una vida sana, pero aún hay aspectos en los que puedes mejorar. Sigue así y procura enriquecer tu estilo de vida con nuevos hábitos saludables.

De 0 a 10 puntos: debes recapacitar seriamente sobre algunos de los hábitos y costumbres que te están restando salud y vitalidad. Con unos cuantos cambios podrías obtener grandes resultados. Inténtalo.

De -11 a -1 puntos: necesitas realizar ajustes en tu estilo de vida. Aplicando las recomendaciones de esta campaña podrás prevenir la aparición de enfermedades y mejorar la calidad de vida.



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA Colmena Compañía de Seguros de Vida S.A.

Línea Efectiva: Medicalizada / 24 horas
Bogotá 401 0447 Medellín 444 1246 Cali 403 6400 Barranquilla 353 7559
Otras ciudades 018000-9-19667
www.colmenaseguros.com



Colmena
ARL