

Test Inicial de Rutinas

Este test te resultará útil para tomar conciencia de tu estilo de vida. Si te decides a cambiar hábitos poco saludables darás un gran paso para promover tu bienestar físico, mental y social. Te animamos a plantearte retos y que los compartas en las redes con los hastag [#rutinasparaestarbien](#) y [#rutinasduranteelcancer](#).

Te esperamos en:

www.rutinasduranteelcancer.com y

Instagram: [@rutinasduranteelcancer](#)

La información contenida en nuestra web se presenta únicamente con fines informativos no siendo sustitutiva del consejo médico. Te aconsejamos siempre llevar adelante cualquier tratamiento o terapia bajo la supervisión de un médico especialista. Los efectos y tiempos para obtener beneficios de los complementos nutricionales pueden variar en función de la persona. Así pues aceptas que el contenido del mismo estará sujeto a tu propia interpretación y uso.

Compromiso
"Estoy
dispuesto a
cambiar y
superar la
necesidad de..."

Testea tus hábitos respondiendo a las siguientes preguntas:

Alimentación

1. ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?

- A. De 0 a 4 B. 5 vasos C. De 5 a 8

La B y la C son correctas.

2. ¿Cuándo comes, lo haces relajado y despacio, masticando y ensalivando la comida?

- A. Nunca B. A veces C. Siempre

Comer relajado es lo idóneo para que los alimentos te nutran más, favoreces la digestión y aumentas la energía.

3. ¿Cuántas raciones o piezas de fruta/verdura tomas al día?

- A. No tomo B. Entre tres y cuatro veces al día C. Más de 5 veces al día

5 piezas de fruta diarias.

4. ¿Cuántas raciones de fibra o cereales integrales tomas al día?

- A. No tomo B. Entre dos y tres veces al día C. Más de 4 veces al día

La B y la C son correctas.

Test Inicial de Rutinas



5. ¿Cuántas veces tomas pescado azul pequeño (sardinas, boquerones,...) a la semana?

- A. No tomo B. Entre dos y tres veces a la semana C. Más de 4 veces a la semana

La B y la C son correctas. Ayuda a reducir el cortisol en sangre, a equilibrar el omega 6, a bajar la inflamación, mejora la función de las membranas,...

6. ¿Cuántas veces tomas legumbres a la semana?

- A. No tomo B. Entre dos y tres veces a la semana C. Más de 4 veces a la semana

Lo ideal es entre dos y tres veces a la semana.

7. ¿Qué cantidad de azúcar tomas diariamente?

- A. No tomo nada de azúcar ni productos con azúcar añadido
B. De 2 a 4 cucharadas de azúcar
C. Más de 4 cucharadas al día por cafés, bebidas, productos con azúcar, ...

Durante el cáncer la Dra. Odile Fernández y el Dr. Servan recomiendan no tomar nada de azúcar añadido.

8. ¿Hago una alimentación variada o siempre como lo mismo?

- A. Nunca vario
B. Vario según las frutas y verduras de temporada
C. Cada día tomo frutas, verduras, proteínas y carbohidratos diferentes

Se recomienda tomar una dieta variada, aprovechando las frutas y verduras de temporada para obtener el máximo número de vitaminas.

9. Calcule su Índice de Masa Corporal ($IMC = \text{Peso} / \text{Altura}^2$) divida su peso (kg) entre su altura (metros) elevada al cuadrado. Puede obtenerlo fácilmente en www.calculoimc.com

- A. Entre 19 y 25 B. Entre 25 y 29,9 C. 30 o más D. Menos de 18,5

La A y la B serían las recomendadas según la edad.

Mente

10. ¿Cuánto tiempo te sientes en calma o tranquilo?

- A. Nunca B. De una a dos horas al día C. Todo el tiempo

Las emociones se somatizan ayudando a tu cuerpo o no a recuperar el equilibrio. Mantener la mente tranquila te ayudará durante la enfermedad.

11. ¿Cuánto tiempo te sientes con energía al día?

- A. Nunca B. Casi todo el tiempo C. Todo el tiempo

Durante la quimio estamos muy flojos y casi sin energía, esto es normal. Dentro de tus límites físicos se recomienda cuidarte al máximo y dejar aquellas cosas o personas que te restan energía para dedicarte plenamente a tu curación.

12. ¿Cuánto tiempo te sientes contento?

- A. Nunca B. Casi todo el tiempo C. Todo el tiempo

Estás viviendo un tsunami químico en el que no eres dueño de tus sentimientos y emociones en muchas ocasiones. Intenta hacer aquello que te gusta o descubrir nuevas actividades (pintar, cantar, bailar, ...) para estar contento. La actitud te ayudará a enfrentarte mejor al tratamiento. El estado de ánimo influye en el sistema inmunitario fortaleciéndolo o debilitándolo.

Test Inicial de Rutinas



13. ¿En qué medida te sientes estresado, deprimido, nervioso o desasosegado?

- A. Muy frecuentemente B. Frecuente C. Casi nunca

La ayuda terapéutica es importante si ves que te sientes mal, deprimido o estresado. La Asociación contra el Cáncer tiene un servicio de psicología para tí y tu familia.

14. Hasta qué punto te sientes eficaz en tu trabajo

- A. No me siento eficaz B. Algunas veces me siento eficaz C. Siempre me siento eficaz

Si tu autoestima es una asignatura pendiente, te recomendamos los audiolibros de Louise Hay. La capacidad cognitiva puede verse afectada durante el tratamiento de forma temporal. Es una etapa en la que no debes exigirte mucho sino más bien cuidar más de ti.

Estado físico

15. ¿Cuántas horas te pasas sentado al día?

- A. Más de 10 horas B. De 6 a 8 horas C. Menos de 6 horas

Si pasas muchas horas sentado al día, te ayudará ponerte un despertador cada hora para levantarte y hacer estiramientos y respiraciones profundas para oxigenar tu cuerpo.

16. ¿Cuántas veces por semana caminas rápidamente o realizas ejercicio físico con una duración superior a 45 minutos?

- A. 3 o 4 veces B. 2 o 3 veces C. 1 vez

El ejercicio físico activa el metabolismo y mejora tu calidad de vida. Hacer 40 minutos de ejercicio diario te ayudará en la medida en la que puedas.

17. ¿Cuántas horas al día duermes?

- A. Menos de 5 horas B. De 5 a 7 horas C. Más de 7 horas

Durante la noche tus células se regeneran, es muy importante. Si tienes dificultades habla con tu médico por si puedes tomar melatonina o valeriana, haz ejercicios de respiración, meditación o estiramientos para descansar mejor.

18. En general ¿está contento con el nivel de descanso?

- A. Muy descontento
B. Contento aunque a veces duermo mal
C. Muy contento siempre duermo bien

Dormir correctamente es saludable, si sigues sin dormir pide ayuda.

Estilo de vida

19. ¿Bebes alcohol?

- A. Si
B. No

Beber alcohol acidifica tu cuerpo y es malo para la salud. El alcohol da trabajo al hígado que está ocupado con la quimio, es mejor si puedes evitarlo durante tu tratamiento.

Test Inicial de Rutinas



20. ¿Fumas?

- A. Si
- B. No

Los tóxicos del tabaco son malos para la salud.

21. ¿Cómo es tu tensión arterial?

- A. Alta
- B. Normal
- C. Baja

Una alimentación sana (sin sal, grasas trans, etc...) te permitirá mejorar tu tensión y prevenir problemas cardiovasculares.

22. ¿Cómo es el nivel de colesterol LDL?

- A. Alto
- B. Normal
- C. Bajo

Controlar tu nivel de colesterol es clave para tu hígado durante el cáncer y para mantener tus arterias en niveles óptimos, y prevenir enfermedades cardiovasculares.

23. ¿Cuántas horas hablas con el móvil diariamente?

- A. Menos de una hora
- B. De una a cuatro horas
- C. Más de cuatro horas

Utilizar el manos libres puede prevenir que estés en contacto con campos electromagnéticos que cargan tu cuerpo cansándote más.

24. ¿Cuántos días duermes con el WIFI encendido y el móvil a menos de dos metros de tu cama?

- A. Todos
- B. 5 días
- C. Nunca

Dormir con WIFI no permite al cuerpo recuperarse igual. Es importante desenchufar la lámpara de la mesilla de noche. Dormir con luz afecta a la melatonina tan necesaria para un buen descanso.

25. ¿Cuántos días tomas el sol 10 minutos?

- A. Ninguno
- B. Fin de semana
- C. Todos

Se ha demostrado una relación directa entre la carencia de vitamina D y el cáncer. Tomar el sol a primera hora de la mañana y última de la tarde es bueno para producir vitamina D, además te ayudará a absorber mejor el calcio.

26. ¿Cuál es su actitud frente al cambio del estilo de vida?

- A. No tengo ningún interés en cambiar mi estilo de vida.
- B. Reconozco que mi forma de vida influye en el estado de salud y estoy dispuesto a renunciar a mis antiguos malos hábitos para ir adquiriendo los nuevos y saludables desde hoy.
- C. Reconozco que mi forma de vida influye en el estado de salud y estoy dispuesto a renunciar a mis antiguos malos hábitos desde hoy.

Únete a la comunidad de rutinas para cambiar tu estilo de vida, durante y después del cáncer. Te sentirás mucho mejor. Puedes compartir tus avances en redes sociales con el hashtag #rutinasparaestarbien #rutinasduranteelcancer. No olvides nuestra cuenta en instagram @rutinasduranteelcancer