Completa tu Rueda de Salud

Nombre: _____

Día: ___ /___/ ___

Rueda de la salud, Salutis Healthcare (2010)

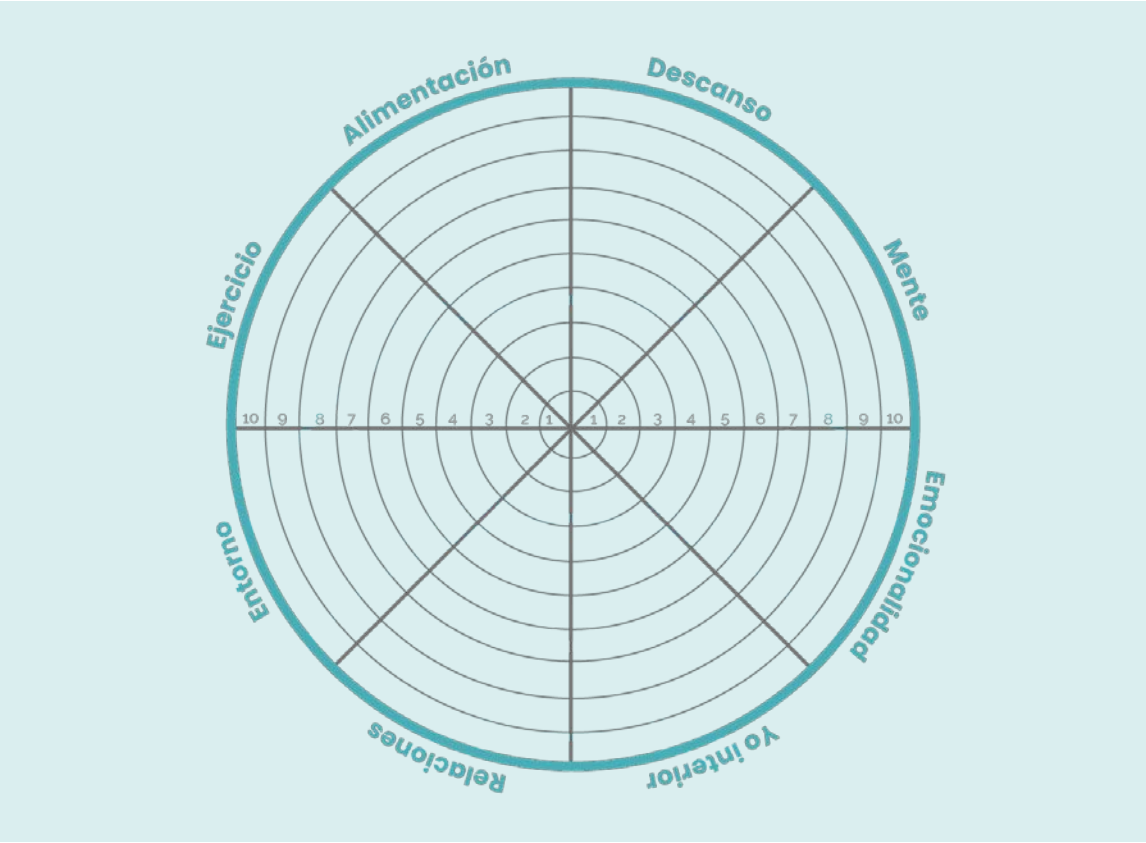
Como proceder

1º **Revisa las 8 categorías** según la definición de salud que compone cada *área* *(puedes encontrar una descripción de las mismas en las siguientes páginas).* Piensa cómo sería tu vida en tu mejor puntuación en cada una de las dimensiones.

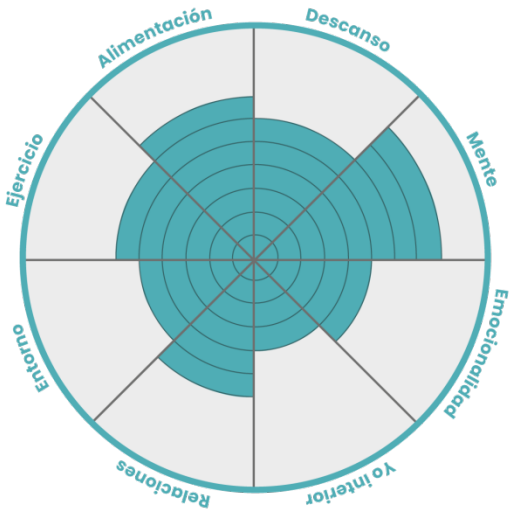
2º **Reflexiona por unos minutos** y establece un nivel de satisfacción en cada área, puntuando hasta 10 (siendo 0 = nada satisfecha/o y 10 = muy satisfecha/o).

3º **Traslada la puntuación** de cada área al siguiente gráfico:

En cuestión de minutos tendrás un sencillo gráfico con una foto de tu punto de partida.
¡¡Ya sabes que muchas veces una imagen vale más que mil palabras!!



4º Mira la figura que has obtenido: Si fuese una rueda en realidad, ¿Cuántos baches tendrías que sufrir en tu camino? ¿En qué área presentas más desequilibrio? ¿Qué te dice tu rueda?



Las 8 categorías juntas deberían crear la visión equilibrada de tu vida. Si es necesario, divide cada categoría en segmentos para agregar algo que crees que puede faltarte, o renombra un área para que sea más significativa para ti.

NOTA: *Utiliza las preguntas al final de cada sección para ayudarte a valorar de 0 a 10 cada uno de los aspectos señalados en tu rueda.*

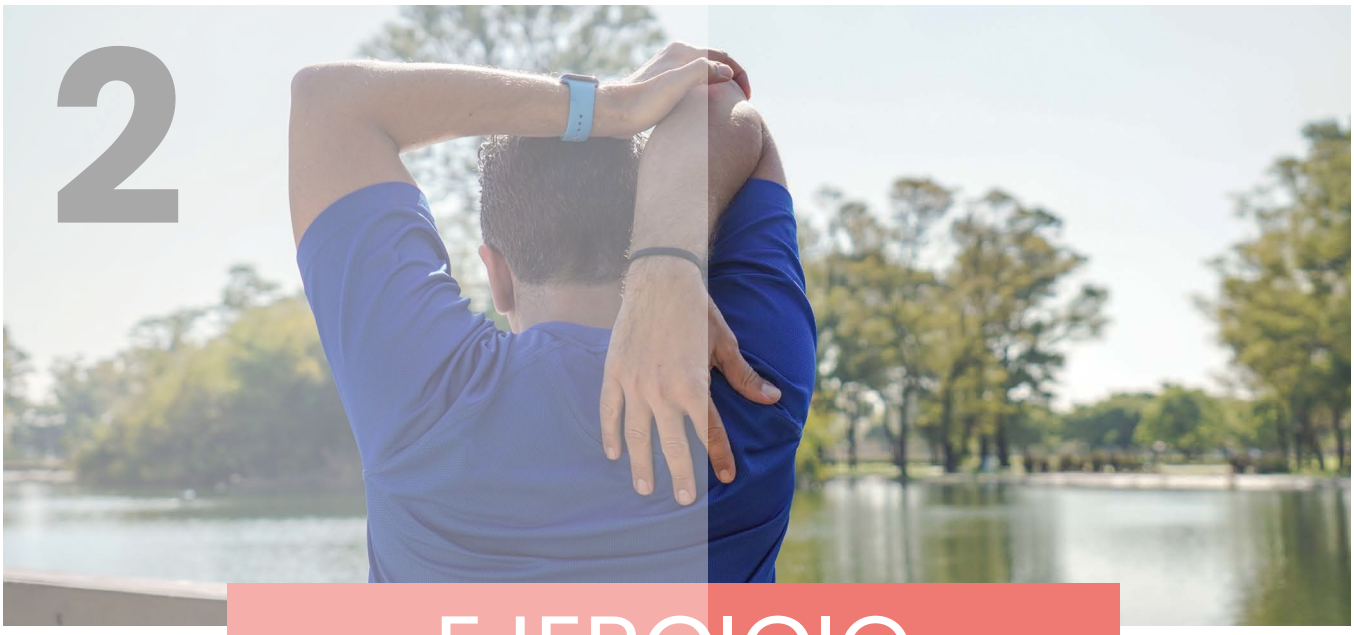
1 ALIMENTACIÓN

Se refiere a si realizas una dieta equilibrada para afianzar tus defensas y tener un sistema inmunológico que te proteja de la inflamación, la disbiosis intestinal y te asegure un equilibrio hormonal. Una dieta saludable contiene frutas y verduras frescas, carbohidratos complejos, grasas saludables y proteína magra, así como una buena ingesta de agua. Evita carbohidratos procesados de rápida absorción, grasas trans y grasas saturadas. También puede incluir suplementos recomendados para mejorar tu condición de salud por un especialista. Afortunadamente la dieta saludable es uno de los factores más fáciles de mejorar, así que busca la forma de cambiar tus hábitos alimenticios, si lo requieres. Sin duda, tu salud cosechará los beneficios muy pronto.

Preguntas valoración Alimentación

(cuantos más "síes" peor es tu puntuación estimada)

1. ¿Tomas menos de cinco raciones de frutas y verduras al día?
2. ¿Tomas comida precocinada más de una vez a la semana?
3. ¿Consumes con frecuencia alimentos (refrescos) azucarados, o salados ultraprocesados?
4. ¿Bebes menos de 1,5L o de 6/8 vasos de agua al día fuera de las comidas?
5. ¿Bebes más de 2 bebidas alcohólicas al día?



2 EJERCICIO

El deporte entendido como actividad motriz representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico sino también para el desarrollo intelectual y psico-afectivo. Se recomienda un mínimo de 30 minutos al día para mantener el cuerpo activo. Cualquier condición o problema médico relativo a la movilidad del que seas consciente tenlo en cuenta en esta área, y consúltalo con el especialista apropiado antes de llevar a cabo tu plan de ejercicio.

Preguntas valoración Ejercicio

(Cuanto más "síes" mejor será tu puntuación estimada)

1. ¿Es importante el ejercicio o la actividad física en tu vida?
2. ¿Realizas al menos dos horas de actividad física moderada a la semana *(p.ej. caminar, nadar o yoga)*?
3. ¿Pasas más de una hora al día en movimiento? *(incluyendo labores de casa, trabajo, ocio, etc.)*?
4. ¿Haces algún otro tipo de ejercicio moderado al menos 20 minutos 3 días a la semana para trabajar tu flexibilidad y resistencia muscular?
5. ¿Tienes entre 60 y 100 pulsaciones por minuto en reposo?

Tiene que ver con el hábitat que te rodea tanto el externo: como la cercanía o no de Naturaleza, cuán oxigenado está el ambiente dónde habitas, o los productos que utilizas para limpiar la casa, como el interno: como los productos de belleza que te aplicas en tu cuerpo, el contacto con exceso de plásticos que puedan contener bisfenol A (BPA) alterando el sistema endocrino del cuerpo, los ftalatos u otras sustancias químicas nocivas presentes en algunos perfumes o productos de plástico.

Preguntas valoración Entorno

(Cuanto más "síes" mejor será tu puntuación estimada)

1. ¿Estás a gusto en el lugar dónde resides y/o con tu vecindario?
2. ¿Tu hogar es un lugar ventilado, moderadamente ordenado y luminoso?
3. ¿Estás ubicada/o en un entorno salubre y lejos de elementos tóxicos y/o contaminantes sea por inhalación, contacto o ingestión?
4. ¿Tienes acceso a espacios verdes o parques naturales cerca de tu hogar?
5. ¿Tienes facilidades de transporte y comunicación con tus áreas de ocio, actividades diarias, o trabajo?

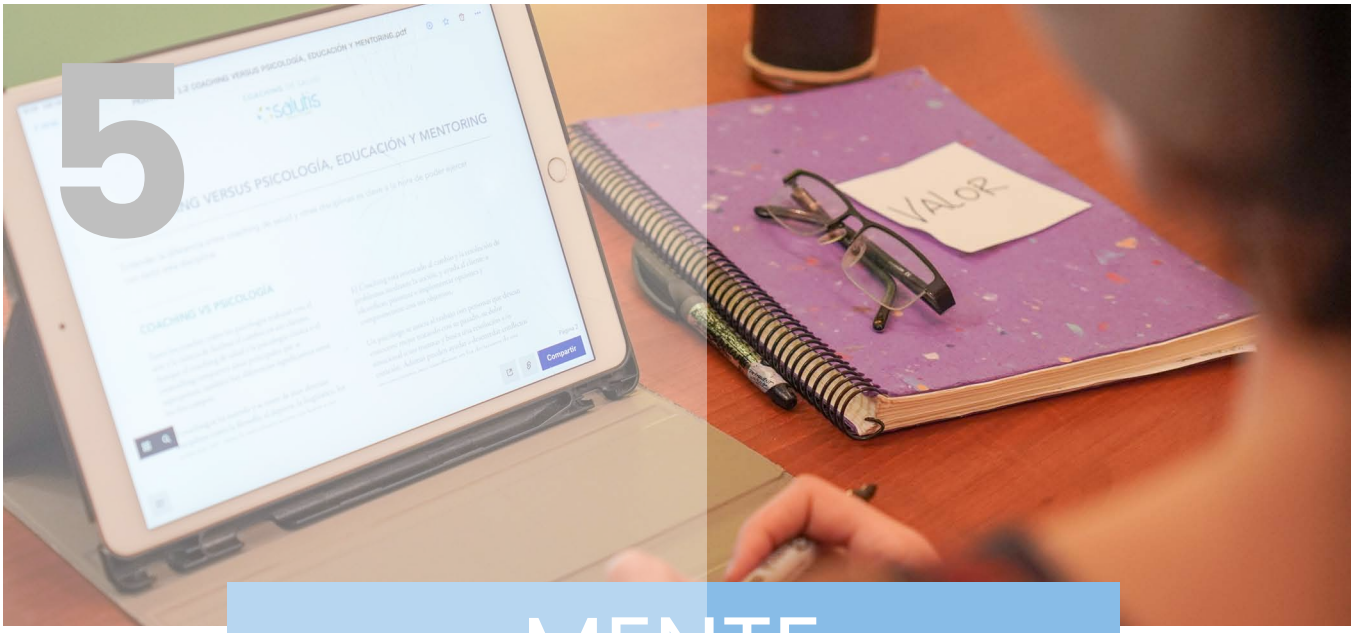
4 RELACIONES

Los amigos, la familia, las personas con las que te relacionas cada día y lo que sucede en relación a ti, determinan la intensidad de tus vivencias, tus emociones y acciones. Todo ello ocasiona una reacción en nuestra salud, la estimula o la deprime, y determina nuestro grado de bienestar.

Preguntas valoración Relaciones

(Cuanto más "síes" mejor será tu puntuación estimada)

1. ¿Consideras que la gente que te rodea te proporciona apoyo y serenidad?
2. ¿Tienes una red de confianza o personas a las que recurrir cuando lo necesitas?
3. ¿Te sientes apoyado por tu entorno, pareja o familiares a la hora de tomar tus decisiones?
4. ¿Tienes relaciones de pareja o amig@ fluidas y confiables?
5. ¿Sabes identificar tus límites con los demás y comunicarlos?



MENTE

Se refiere al cuidado de tu salud mental. La habilidad para nutrir tu mente con pensamientos positivos, la concentración y también el ocio. La memoria, la resolución de problemas y hasta el sentido del humor, son competencias mentales que se pueden entrenar y mejorar. Somos cuerpo, mente y emoción, pero nuestros "músculos cerebrales" al igual que los músculos del cuerpo deben ejercitarse. Una mente serena nos ayuda a equilibrar nuestros deseos, ideales, sentimientos y alinearlos con nuestros valores para hacer frente a las demandas de la vida. Una mente acelerada (con distracción crónica a través de los dispositivos y teléfonos, etc.), que no da tregua a su actividad, puede dar lugar a un sufrimiento (a veces inconsciente), que se puede manifestar en forma de dolores, preocupación o estrés. También se puede referir a la seguridad financiera y el bienestar de poder permitirse o no las cosas que uno desea en la vida.

Preguntas valoración Mente

(Cuanto más "síes" peor será tu puntuación estimada)

1. ¿Consideras que hay estrés en determinadas áreas de tu vida?
2. ¿Pasas tiempo dándole vueltas a todo lo malo que puede pasarte y sientes estrés ante los desafíos y falta de claridad ante la toma de decisiones?
3. ¿Te resulta difícil mantener la concentración en una sola tarea?
4. ¿Dedicas pocos momentos al día para despejarte, evadirte y conseguir tu tranquilidad mental?
5. ¿Te preocupa tu situación laboral o financiera?

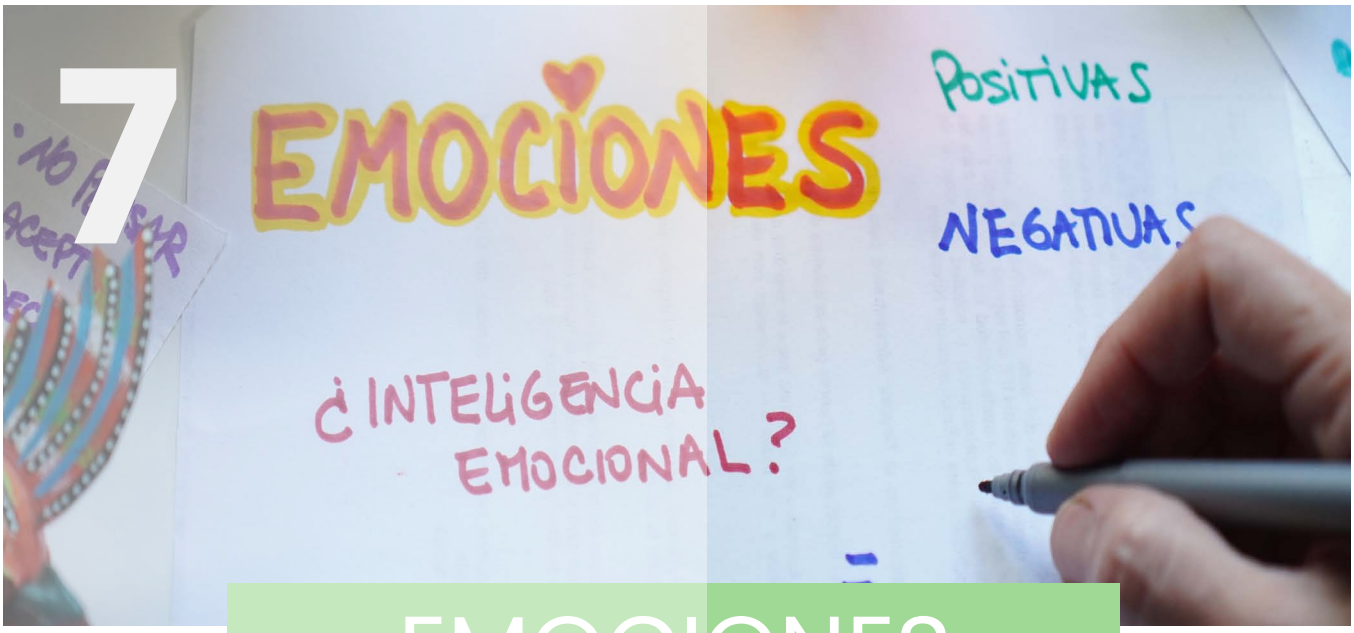
6 DESCANSO

Es un hecho probado que nuestros hábitos ejercen un impacto definitivo en nuestra salud. La distribución de ocupaciones diarias, ocio, trabajo, deporte, etc., impactan en nuestra calidad de vida. Uno de los hábitos que proporciona mayor equilibrio y salud al cuerpo es el descanso. Cuando el descanso no es suficiente o es incorrecto, el bienestar físico y mental se resienten. El sueño es una necesidad biológica que nos permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento. La intervención sobre los estilos de vida desordenados y faltos de sueño puede proporcionarnos un impacto espectacular en nuestro peso, nuestra inmunidad y nuestro equilibrio hormonal. Los ritmos circadianos que rigen las horas de sueño/vigilia en función de la luz solar, pueden influir en las funciones importantes del cuerpo como la liberación de hormonas, los hábitos alimentarios y la digestión y la temperatura corporal. Existen factores que pueden alterar los relojes biológicos como las mutaciones o los cambios en ciertos genes, el desajuste horario o el trabajo por turnos o la luz de los dispositivos electrónicos por la noche. Según la Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos, la media de horas de sueño en un adulto de 26 a 64 años se sitúa de entre 7 a 9 horas.

Preguntas valoración Descanso

(Cuanto más "síes" mejor será tu puntuación estimada)

1. ¿Duermes menos de 7/ 8 horas al día?
2. ¿Pasas más de 30 min consultando el móvil antes de dormirte?
3. ¿Se ve tu ciclo de sueño interrumpido durante la noche más de 3 días a la semana?
4. ¿Necesitas algún suplemento para dormir?
5. ¿Te sientes sin energía y cansada/o durante el día?



EMOCIONES

Se refiere a tu habilidad para identificar y regular tus emociones y estrés. Puede incluir una parte trascendente o de conexión más allá de ti mismo. La identificación, expresión y autorregulación de las emociones y el reconocimiento de éstas en las relaciones con los demás, indica una buena salud emocional. La regulación de las emociones asociadas al estrés como la frustración, el nerviosismo, la ansiedad, etc. es clave para gozar de una salud integral y conseguir metas en la vida. Manejar la tensión y agitación diaria. La dificultad conlleva mayor predisposición a los malos hábitos (abuso de comida, bebida, fármacos, tabaquismo, cafeína, etc.). Las personas emocionalmente sanas reconocen sus sentimientos de manera asertiva, y han aprendido maneras para hacerle frente al estrés y a los problemas de la vida cotidiana.

Preguntas valoración Emociones

(Cuanto más "síes" peor será tu puntuación estimada)

1. ¿Tienes dificultad para identificar tus emociones?
2. ¿Recurres al tabaco, exceso de comida, de bebida o de fármacos, cuando sientes que te desbordas emocionalmente?
3. ¿Te resulta difícil expresar lo que sientes?
4. ¿Te cuesta gestionar tus desafíos o dificultades en la vida? *(p. ej. ¿Te deprimes cada vez que tienes un contratiempo?)*
5. ¿Eres una persona reticente ante los retos o con miedo al futuro?

8

SER INTERIOR

Metal real "para qué". El desarrollo de esta dimensión inherente al ser humano influye en nuestro bienestar. Es la capacidad de ver un propósito y un significado en tu vida, en algo más amplio que tú mismo/a. El aspecto del ser interior se trata como un componente integrado junto con los componentes físicos, psicológicos y sociológicos. Aparece vinculado con el significado y el propósito, la intención, el proyecto personal, la determinación y el empeño en la vida. Tiene que ver con nuestros valores que dan sentido y razón a nuestra vida, nuestros ideales, que mantienen viva la motivación y las opciones fundamentales que tomamos, y que nos abren la puerta a lo trascendente de nuestros actos. Se trata, en el fondo, de una experiencia transpersonal que puede o no ser expresada dentro de una religiosidad.

Preguntas valoración Propósito (Meta real)

(Cuanto más "síes" mejor será tu puntuación estimada)

1. ¿Tienes ilusión y motivaciones para levantarte cada día?
2. ¿Conoces los valores fundamentales que rigen tu vida y los vinculas con tus proyectos?
3. ¿Encuentras un "propósito" más allá de tu meta concreta?
4. ¿Sabes cómo aprovechar tus fortalezas ante las dificultades, la incertidumbre y los desafíos?
5. ¿Crees en algo más grande que tú (creencia, idea, espiritualidad)?

El equilibrio es personal y único para cada individuo; lo que puede ser satisfactorio o equilibrado para algunos, puede resultar estresante o aburrido para otros.

Este ejercicio aumenta tu conciencia y te permite planificar un viaje de autocuidado más satisfactorio y más cercano a tu definición de equilibrio. También ayuda a aclarar las prioridades para el establecimiento de metas para tu salud.

Identifica una acción para cada área y luego elige de 1 a 3 áreas para comenzar a mejorar según acuerdes con tu Coach de salud.

El equilibrio debe evaluarse a lo largo del tiempo. Un control regular (por ejemplo, con este ejercicio) puede resaltar patrones útiles y ayudarte a aprender más aún sobre ti misma/o.