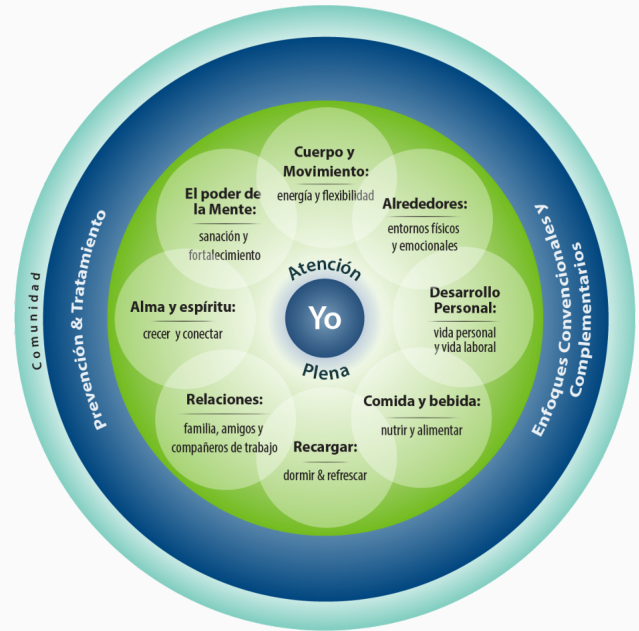


Inventario Personal de Salud

Utiliza este círculo para evaluar tu salud integral.

- El “Yo” en el centro del círculo representa lo que es importante en tu vida y puede incluir tu misión, aspiraciones o propósito. El cuidado que recibes se enfoca en ti como persona única.
- La atención plena, también conocida como consciencia plena, relaja tu mente y cuerpo para reducir el estrés.
- El círculo verde está compuesto por tus acciones diarias. Tus opciones y decisiones pueden ser afectadas por muchos factores.
- El próximo anillo muestra la atención profesional (pruebas, medicamentos, tratamientos, cirugías y asesoramiento). Esta sección incluye actividades complementarias como la acupuntura y el yoga.
- El anillo exterior está formado por las personas, lugares y recursos en tu comunidad. Tu comunidad influye grandemente en tu salud y bienestar.



Evalúa cómo te sientes en estas áreas de tu vida utilizando una escala del 1 al 5, el 1 siendo no tan bien y el 5 siendo excelente.

Bienestar físico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1	2	3	4	5
	No tan bien				Excelente
Bienestar mental y emocional	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1	2	3	4	5
	No tan bien				Excelente
Vida: ¿Cómo te sientes viviendo tu día a día?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1	2	3	4	5
	No tan bien				Excelente

¿Qué es lo más importante en tu vida en estos momentos? Escribe algunas palabras para expresar tus pensamientos.



¿CÓMO ESTÁS? ¿CÓMO QUISIERAS ESTAR?

Para cada una de las siguientes áreas, piensa en qué nivel te encuentras y en cuál quisieras estar. Escribe un número entre 1 (nivel bajo) y 5 (nivel alto) que represente donde estás y dónde quisieras estar. No es necesario ser un "5" en ninguna de las áreas ahora mismo, ni desear ser un "5" en el futuro.

Áreas del cuidado propio	Como estoy (1-5)	Como quiero estar (1-5)
Cuerpo y movimiento: Nuestra salud física, mental y emocional es impactada por la cantidad y el tipo de movimiento que hacemos.		
Recargar: Nuestros cuerpos y mentes necesitan descanso para mantener una salud óptima. Recargar también incluye realizar actividades que repongan tu energía física y mental.		
Comida y bebida: Todo lo que comemos y bebemos puede afectar grandemente cómo experimentamos la vida, tanto física como mentalmente.		
Desarrollo personal: Nuestra salud es afectada por la forma en que elegimos pasar nuestro tiempo. Nos sentimos mejor cuando hacemos cosas que realmente nos alegran e importan.		
Relaciones: Nuestras relaciones con los demás, incluso las que tenemos con mascotas, tienen un efecto muy importante en nuestra salud física y emocional, como cualquier otro factor asociado al bienestar.		
Alma y espíritu: Crear una conexión con algo más grande que nosotros puede traernos una sensación de significado, propósito, paz o consuelo. La conexión espiritual es algo muy individual y puede verse de distintas formas.		
Alrededores: Los entornos o alrededores incluyen los lugares donde vivimos, trabajamos, aprendemos, jugamos y rendimos culto, tanto en el interior como en el exterior. Un ambiente seguro, estable y cómodo afecta nuestra salud positivamente.		
El poder de la mente: Nuestros pensamientos son poderosos y pueden afectar nuestra salud física, mental y emocional. Un cambio de mentalidad puede ayudarnos a sanar y a manejar situaciones difíciles.		
Cuidado profesional: Es importante mantenerte al día con tu equipo de atención médica para entender tus problemas de salud, explorar opciones de cuidado y definir las acciones necesarias para cumplir tus metas de salud.		

Reflexiones

Ahora que has pensado en lo que es importante en todas estas áreas, ¿cómo sería tu vida si tuvieras la salud que deseas? ¿Qué tipos de actividades realizarías? ¿Cómo te sentirías diferente? ¿En cuál área quisieras enfocarte?

¿Qué crees que puede ser un obstáculo? ¿Cómo te gustaría empezar?

Luego de completar el Inventario Personal de Salud, habla con un amigo, un pariente, un consejero o miembros de tu equipo de atención médica sobre las áreas que te gustaría explorar más. Visita a www.va.gov/wholehealth