



**VA** Defining  
**HEALTH CARE** **EXCELLENCE**  
in the 21st Century  
Office of Patient Centered Care and Cultural Transformation

**Whole  
Health**  
for **Life** 

## *MiHistoria: Inventario Personal de Salud*



# MiHistoria

## Inventario Personal de Salud



Oficina del Cuidado Centrado en el Paciente y Transformación Cultural

Revisión 20 octubre 7, 2013



**VA**  
**HEALTH**  
**CARE** | Defining  
**EXCELLENCE**  
in the 21st Century  
Office of Patient Centered Care and Cultural Transformation

**Whole**  
**Health**  
for **Life**

## *MiHistoria: Inventario Personal de Salud*

MiHistoria: Inventario Personal de Salud

Desarrollado por la Oficina del Cuidado Centrado en el Paciente y Transformación Cultural

Revisión 20, octubre 7, 2013

La Oficina del Cuidado Centrado en el Paciente y Transformación Cultural (OPCC&CT, por sus siglas en ingles) trabaja con el liderazgo VHA y el campo en apoyo de los objetivos estratégicos para proporcionar cuidado de la salud personalizada, proactiva, impulsada por el paciente. La visión futura de cuidado de salud VA transforma la organización de un sistema de atención basado en problemas de la enfermedad a uno que está centrado en el paciente y enfocado en la salud integral.

*“No se debe tratar de curar los ojos sin la cabeza o la cabeza sin el cuerpo, por lo que tampoco debéis intentar curar el cuerpo sin el alma... ya que la parte nunca puede estar bien a menos que el todo este bien.”*

*Platón*

VHA y la Oficina del Cuidado Centrado en el Paciente y Transformación Cultural están profundamente agradecidos a Medicina Integrativa de Duke por permitirnos adaptar algunos de los contenidos en este folleto del “Manual del Plan de Salud Personalizado”, © 2010 Medicina Integrativa de Duke/Centro Medico Universitario de Duke.

## **SU MISIÓN PARA LA VIDA**

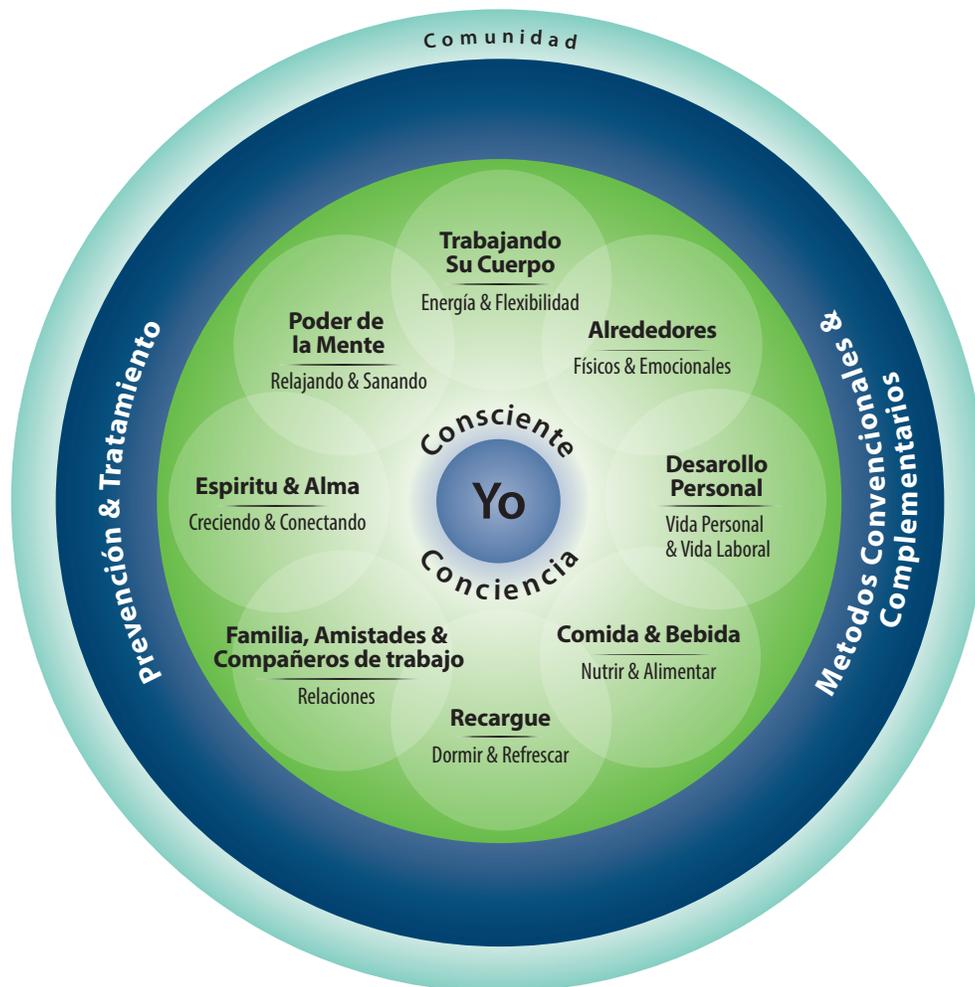


INTRODUCCIÓN

**LA SALUD INTEGRAL Y USTED COMO UNA PERSONA INTEGRAL**

El camino hacia una mejor salud reposa dentro de usted. El primer paso es saber lo que quiere de su salud y por qué. Conocer sus metas de salud puede no ser una tarea sencilla; sin embargo, es un paso importante para alcanzar su potencial pleno. Vivir la vida plenamente y la optimización de la salud y el bienestar va más allá de no estar enfermo; Significa entender lo que le importa y mirar a todos los aspectos de la vida que contribuyen a una sensación de bienestar. Esta herramienta le ayudará a explorar todas las áreas de su vida para que su equipo de atención médica pueda ayudarlo a planear, no sólo para sus necesidades médicas, sino también para sus necesidades de “vida”.

**LOS COMPONENTES DE SALUD Y BIENESTAR PROACTIVO**



La foto de los componentes de Salud y Bienestar Proactivo le ayudará a pensar acerca de toda su salud. Todas las áreas dentro del círculo son importantes. Todas ellas están conectadas. La mejora de un área puede beneficiar a otras áreas de su vida e influir en su salud física, emocional y salud mental y bienestar. El cuerpo humano y la mente tienen enormes capacidades curativas y podemos fortalecer estas capacidades curativas. El círculo interior lo representa a usted, sus valores y lo que realmente le importa a usted. Estar en un estado

de conciencia atenta ayuda a ver lo que le importa. El siguiente círculo es su auto-cuidado. Estas son las circunstancias y las decisiones que toma en su vida cotidiana. El siguiente anillo representa la atención profesional que usted recibe. El cuidado profesional puede incluir pruebas, medicamentos, suplementos, cirugías, exámenes, tratamientos y asesoramiento. Esto también incluye los enfoques complementarios como la acupuntura y las terapias mente-cuerpo. El anillo exterior representa las personas y grupos a los que está conectado. Hay más información acerca de las áreas del círculo al final de este cuaderno de ejercicios.



## DESCUBRIENDO POR QUÉ USTED QUIERE SU SALUD Y DESARROLLANDO SUS METAS DE SALUD PERSONAL

¡Usted es el experto en sí! El primer y más importante paso en la creación de su mapa guía para su vida más saludable es dar un paso atrás de sus problemas de salud, y pensar en su vida. ¿Que realmente le importa a usted? ¿Por qué quiere o necesita su salud? A veces, puede ser difícil resolver esto. Este cuaderno de ejercicios le ayudará a pensar acerca de dónde está ahora y dónde quiere estar. Tómese unos minutos para relajarse y pensar realmente de manera amplia y transparente como contestar las preguntas. Puede usar papel adicional para responder a las preguntas, si es necesario.

## SU INVENTARIO DE SALUD PERSONAL

1. ¿Que VERDADERAMENTE le importa a usted en su vida?

2. ¿Qué le ofrece una sensación de alegría y felicidad?

3. En las siguientes escalas de 1 a 5, siendo 1 miserable y siendo 5 estupendo, marque donde usted siente que está en la escala.

### Bienestar físico:

1	2	3	4	5
Miserable				Estupendo

### Bienestar Mental/Emocional:

1	2	3	4	5
Miserable				Estupendo

### Vida: ¿Cómo es vivir su vida día a día?

1	2	3	4	5
Miserable				Estupendo

## DONDE ESTÁ Y DONDE LE GUSTARÍA ESTAR

Para cada área debajo, considere donde está ahora y dónde le gustaría estar. Todas las áreas son importantes. En el cuadro “Dónde está”, escriba brevemente las razones por las que eligió su número. En el cuadro “Dónde quiere estar”, escriba algunos cambios que podrían hacer que esta área mejore para usted. Algunas áreas están fuertemente conectadas a otras áreas, por lo que es posible que observe que algunas de sus respuestas parecen lo mismo. Trate de llenar tantas áreas como sea posible. Usted no tiene que escribir en cada área o en todas las áreas al mismo tiempo. Es posible que desee comenzar con las más fáciles y volver a las más difíciles. Está bien que sólo haga un círculo alrededor de los números.

<b>Trabajando el Cuerpo: “Energía y Flexibilidad”</b> incluye el movimiento y las actividades físicas como caminar, bailar, jardinería, deportes, levantamiento de pesas, yoga, ciclismo, natación, y hacer ejercicio en un gimnasio.	
Dónde está: Evalúese en una escala de 1 (bajo) a 5 (alto) 1            2            3            4            5	¿Dónde le gustaría estar? 1            2            3            4            5
¿Cuáles son las razones que usted eligió este número?	¿Qué cambios podría hacer para ayudarlo a llegar allí?

<b>Recargue: “Dormir y Refrescar”</b> Obtener suficiente descanso, relajación y dormir bien.	
Dónde está: Evalúese en una escala de 1 (bajo) a 5 (alto) 1            2            3            4            5	¿Dónde le gustaría estar? 1            2            3            4            5
¿Cuáles son las razones que usted eligió este número?	¿Qué cambios podría hacer para ayudarlo a llegar allí?

<p><b>Comida y Bebida: “Nutrir y Alimentar”</b> El consumo de comidas sanas y equilibradas con muchas frutas y verduras cada día. Beber suficiente agua y limitar refrescos, bebidas azucaradas y el alcohol.</p>	
<p>Dónde está: Evalúese en una escala de 1 (bajo) a 5 (alto)</p> <p>1            2            3            4            5</p>	<p>¿Dónde le gustaría estar?</p> <p>1            2            3            4            5</p>
<p>¿Cuáles son las razones que usted eligió este número?</p>	<p>¿Qué cambios podría hacer para ayudarlo a llegar allí?</p>

<p><b>Desarrollo Personal: “La vida personal y la vida laboral”</b> Aprendizaje y crecimiento. El desarrollo de habilidades y talentos. Equilibrar las responsabilidades donde usted vive, es voluntario, y trabaja.</p>	
<p>Dónde está: Evalúese en una escala de 1 (bajo) a 5 (alto)</p> <p>1            2            3            4            5</p>	<p>¿Dónde le gustaría estar?</p> <p>1            2            3            4            5</p>
<p>¿Cuáles son las razones que usted eligió este número?</p>	<p>¿Qué cambios podría hacer para ayudarlo a llegar allí?</p>

<p><b>Familia, Amigos, y Compañeros de trabajo: “Relaciones”</b> Sentirse escuchado y conectado a la gente que usted ama y por quien se preocupa. La calidad de su comunicación con familiares, amigos y personas con las que trabaja.</p>	
<p>Dónde está: Evalúese en una escala de 1 (bajo) a 5 (alto)</p> <p>1            2            3            4            5</p>	<p>¿Dónde le gustaría estar?</p> <p>1            2            3            4            5</p>
<p>¿Cuáles son las razones que usted eligió este número?</p>	<p>¿Qué cambios podría hacer para ayudarlo a llegar allí?</p>

<p><b>Espíritu y Alma:</b> “Creciendo y Conectando” Tener un sentido de propósito y significado en su vida. Sentirse conectado a algo más grande que uno mismo. Encontrar fortaleza en tiempos difíciles.</p>	
<p>Dónde está: Evalúese en una escala de 1 (bajo) a 5 (alto)</p> <p>1            2            3            4            5</p>	<p>¿Dónde le gustaría estar?</p> <p>1            2            3            4            5</p>
<p>¿Cuáles son las razones que usted eligió este número?</p>	<p>¿Qué cambios podría hacer para ayudarlo a llegar allí?</p>

<p><b>Alrededores:</b> “Físicos y Emocionales” Sentirse seguro. Tener espacios cómodos y saludables donde trabaja y vive. La calidad de la iluminación, color, aire, y agua. Disminuir desorden, ruidos y olores desagradables.</p>	
<p>Dónde está: Evalúese en una escala de 1 (bajo) a 5 (alto)</p> <p>1            2            3            4            5</p>	<p>¿Dónde le gustaría estar?</p> <p>1            2            3            4            5</p>
<p>¿Cuáles son las razones que usted eligió este número?</p>	<p>¿Qué cambios podría hacer para ayudarlo a llegar allí?</p>

<p><b>Poder de la Mente:</b> “Fortalecer y Escuchar” Aprovechando el poder de su mente para sanar y adaptarse. Utilizando técnicas de cuerpo y mente como la relajación, la respiración, o la imaginación guiada.</p>	
<p>Dónde está: Evalúese en una escala de 1 (bajo) a 5 (alto)</p> <p>1            2            3            4            5</p>	<p>¿Dónde le gustaría estar?</p> <p>1            2            3            4            5</p>
<p>¿Cuáles son las razones que usted eligió este número?</p>	<p>¿Qué cambios podría hacer para ayudarlo a llegar allí?</p>

## CUIDADO PROFESIONAL

**Prevención:** En una escala de 1-5, marque el número que mejor describe cómo usted está al día en su cuidado preventivo, tal como vacuna contra la gripe, chequeo de colesterol, detección del cáncer, y el cuidado dental.

1	2	3	4	5
Para nada	Un poquito	Algo	Bastante	Muchísimo

**Atención Clínica:** Si está trabajando con un profesional de la salud, en una escala de 1-5, marque el número que mejor describe lo bien que entiende sus problemas de salud, el plan de tratamiento, y su papel en su salud.

1	2	3	4	5
Para nada	Un poquito	Algo	Bastante	Muchísimo

No estoy trabajando con un profesional de la salud.

## REFLEXIONES

1. Ahora que usted ha pensado en todas estas áreas, ¿cuál es su visión de su mejor salud posible? ¿Cómo parecería su vida? ¿Qué tipo de actividades estaría haciendo?
  
2. ¿Existen áreas que le gustaría trabajar? ¿Dónde podría usted comenzar?

## **INFORMACIÓN ADICIONAL**

### **YO**

El círculo interior representa cada uno de nosotros como individuos únicos. Empezamos en el medio diciendo: “Yo soy el experto en mi vida, valores, metas y prioridades. Solamente yo puedo saber POR QUÉ quiero mi salud. Sólo yo puedo saber lo que realmente ME importa. Y este conocimiento tiene que ser lo que impulsa mi salud y mi cuidado de la salud. Yo soy la persona más importante a la hora de tomar decisiones que influyen en mi salud y bienestar. Yo soy el líder de mi equipo, y mis profesionales del equipo médico son algunos de los jugadores invitados”.

### **CONSCIENTE DE CONCIENCIA**

La atención plena es estar plenamente conscientes, o prestar atención. A veces, pasamos por nuestra vida cotidiana en piloto automático. No somos plenamente conscientes del presente. A menudo nos detenemos en lo pasado y planificamos eventos en el futuro. No pasamos mucho tiempo realmente prestando atención y darnos cuenta de lo que está sucediendo en este momento; sin juzgar o tratar de arreglarlo. Su cuerpo y su mente le envían señales constantemente. Si su atención está en otra parte, no se da cuenta. Entonces, las señales que comenzaron como susurros se convierten en advertencias fuertes.

Por ejemplo, cuando no se percata de los susurros de un malestar temprano o un sentimiento triste, pierde la oportunidad de hacer un cambio antes de que se convierta en verdadero dolor o depresión. El ser atento, o consciente, le permite tomar decisiones proactivas conscientes acerca de todos los aspectos de su salud. La atención plena le conecta con cada componente de su bienestar, y a todo su ser.

### **LOS OCHO AREAS DE AUTOCUIDADO**

El autocuidado es a menudo el factor más importante para una vida saludable, que a su vez le permite vivir su vida plenamente, de maneras que son importantes para usted. El autocuidado incluye todas las decisiones que toma diariamente que afectan su salud física, mental y espiritual. De hecho, cómo toma cuidado de sí mismo tendrá un mayor impacto en su salud y bienestar que la atención médica que reciba. La evidencia muestra que cada una de estas ocho áreas de autocuidado contribuye en gran medida a su salud en general y bienestar. También pueden afectar sus posibilidades de desarrollar enfermedades, así como la gravedad de esa enfermedad. Considere sus valores, estilo de vida, hábitos y motivaciones en cada área. Hacer balance de donde está ahora y dónde quiere estar en cada una de estas áreas es el primer paso para una vida más saludable.

#### **Trabajando su cuerpo** “Energía y Flexibilidad”

El ejercicio le da energía y fuerza. El movimiento puede hacerle más flexible. El ejercicio también es bueno para la mente. El ejercicio regular puede reducir la presión arterial y el colesterol y reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Ejemplos de ejercicio y el movimiento incluyen caminar, jardinería, bailar o levantar pesas. Es importante encontrar lo que funcione para usted.

#### **Alrededores** “Físicos y emocionales”

Su entorno puede afectar su salud. Es posible que tenga problemas con la seguridad, o cosas como el desorden, el ruido, malos olores, mala iluminación o la calidad del agua. Usted puede ser capaz de cambiar algunos de estos problemas. Puede no ser capaz de cambiarlos todos. Comience con poner atención a las influencias de su entorno en su vida y salud. Mejore lo que puede. Es bueno tener un espacio seguro, cómodo y saludable.

### **Desarrollo Personal** “*La vida personal y la vida laboral*”

No importa dónde usted está en la vida, su vida personal y laboral es muy importante. ¿Cómo pasa su tiempo y energía durante el día? Las cosas ¿le dan energía o le causan cansancio? ¿Pasa el tiempo haciendo lo que más le importa a usted? ¿Cómo se siente acerca de sus finanzas y cómo están afectando su vida? Estos factores afectan no sólo su felicidad, sino también su salud.

### **Comida y Bebida** “*Nutrición y Alimentación*”

Lo que usted come y bebe puede nutrir su cuerpo y mente. Elija hábitos alimenticios saludables que se ajusten a su estilo de vida. Ciertos suplementos pueden apoyar sus metas de salud. Limite el alcohol, la cafeína y la nicotina. Mantenga su cuerpo y la mente apropiadamente alimentado.

### **Recargue** “*Dormir y Refrescar*”

El sueño es muy importante para su cuerpo y mente. El descanso le puede dar la paz. La relajación puede reducir el estrés. Actividades que disfruta pueden ayudarle a sentirse recargado. Un buen equilibrio entre la actividad y el descanso mejora su salud y bienestar.

### **Familia, Amigos, y Compañeros de Trabajo** “*Relaciones*”

Sentirse solo a veces puede hacer que se enferme o mantenga enfermo. Relaciones sociales positivas son saludables. Una relación íntima saludable con un compañero de vida puede ser una fuente de fortaleza. Es bueno hablar con personas que se preocupan por usted y le escuchan a usted.

### **Espíritu y Alma** “*Creciendo y Conectando*”

Un sentido de significado y propósito en la vida es importante para mucha gente. Cuando las cosas son difíciles, ¿dónde acude para fortaleza y consuelo? Algunas personas recurren a la fe espiritual o religiosa. Algunas personas encuentran consuelo en la naturaleza. Algunos conectan con el arte, la música o prefieren tiempo a solas. Algunos quieren ayudar a los demás. Usted puede expresar esto como una guía para vivir plenamente.

### **Poder de la Mente** “*Fortalecer y Escuchar*”

Su mente puede afectar su cuerpo. A veces, cuando se piensa en las cosas estresantes, su ritmo cardíaco y la presión arterial aumentan. Usted puede usar el poder de su mente para reducir la presión arterial o controlar el dolor. Aprenda a usar la conexión entre el cuerpo, el cerebro y la mente. Guerreros y atletas utilizan el poder de la mente para visualizar una misión o evento exitoso. Prácticas de cuerpo y mente aprovechan el poder de la mente para sanar y adaptarse.

## **CUIDADO PROFESIONAL**

La prevención y tratamiento de afecciones o de la enfermedad y la medicina tradicional y complementaria son parte de la atención profesional. El cuidado preventivo incluye cosas como las inmunizaciones y la detección del cáncer. Los tratamientos comunes incluyen chequeos, medicamentos, suplementos, fisioterapia, cirugía y asesoramiento. La medicina complementaria incluye métodos como la acupuntura y las terapias mente-cuerpo. Es importante mantenerse al día con su plan de cuidado personal para la salud y el bienestar.

## **COMUNIDAD**

El anillo exterior representa a su comunidad. Para algunos, su comunidad está cerca y para otros esta muy lejos. Su comunidad es más que los lugares de adoración, donde vive y trabaja. Incluye todas las personas y grupos con quienes usted conecta; que confían en usted y en quien usted confíe.

# Whole Health for Life

OFICINA DEL CUIDADO CENTRADO EN EL PACIENTE Y  
TRANSFORMACIÓN CULTURAL

U.S. DEPARTMENT OF VETERANS AFFAIRS  
810 VERMONT AVENUE, NW WASHINGTON DC 20420

<https://www.va.gov/patientcenteredcare/>



**VA** | Defining  
**HEALTH** | **EXCELLENCE**  
**CARE** | in the 21st Century

Office of Patient Centered Care and Cultural Transformation