

Autocuestionario

1. ¿Sentís molestias digestivas como pesadez abdominal después de comer, dolor abdominal, indigestión, gases, diarrea, constipación, u otra molestia digestiva?
 - Nunca (3)
 - Cada tanto, ocasionalmente, no todas las semanas (2)
 - Al menos una vez por semana (1)
 - Todos los días (0)

2. ¿Cómo te afectan estas molestias?
 - Afectan mi día a día, mi trabajo y la manera en que funciono normalmente (0)
 - A veces me preocupan o me ponen de mal humor (1)
 - A veces me afectan pero lo puedo manejar (2)
 - No me afectan en absoluto (3)

3. ¿Cuán seguido consumís las porciones recomendadas de frutas y verduras?
 - Menos de una vez por semana (0)
 - Una vez por semana (1)
 - Cada 3-4 días (2)
 - Cada 1-2 días (3)
 - Todos los días (4)

4. a MUJERES: ¿Cuánto líquido (agua, jugos, te u otras bebidas no alcohólicas) tomás por día?
 - 2 o más litros (aprox 9 vasos) [2]
 - Entre 0,5 y 2 litros (aprox 3 a 8 vasos) [1]
 - Menos de medio litro [0]

4. b HOMBRES: ¿Cuánto líquido (agua, jugos, te u otras bebidas no alcohólicas) tomás por día?
 - 3 o más litros (aprox 13 vasos) [2]
 - Entre 1 y 3 litros (aprox 5 a 12 vasos) [1]
 - Menos de un litro [0]

5. ¿Cuán seguido hacés ejercicio (bicicleta, correr, una caminata larga, nadar, etc)?
 - Menos de 1 vez por semana [0]
 - Una vez por semana [1]
 - Cada 3-4 días [2]
 - Cada 1-2 días [3]
 - Todos los días [4]

6. ¿Tenés sobrepeso?
 - No, estoy en o cerca de mi peso deseado [3]
 - Si, entre 6 y 15 kg por encima de mi peso deseado [2]
 - Si, entre 15 y 30 kg por encima de mi peso deseado [1]

- Si, más de 30 kg por encima de mi peso deseado [0]
7. ¿Tomás alguna medida (alimentos específicos o medicamentos) para mejorar tu bienestar digestivo?
- Si, todos los días. [4]
 - Si, cada 1-2 días. [3]
 - Si, cada 3-4 días. [2]
 - Si, una vez por semana [1].
 - Si, menos frecuentemente. [0]
 - No [0]
-

Suma de los puntos mayor a 15

Felicitaciones! Tu sistema digestivo está saludable!
Aunque tal vez no lo sepas, estás siguiendo las 10 recomendaciones de la Sociedad Argentina de Gastroenterología y Activia. Es importante que difundas tus buenos hábitos entre amigos y parientes para ayudarlos a lograr una buena salud digestiva!

Suma de los puntos entre 5 y 15

Ya tenés algunos buenos hábitos, pero sería importante que prestes más atención a tu salud digestiva. Te recomendamos leer y seguir las 10 recomendaciones de la Sociedad Argentina de Gastroenterología y Activia para mejorar tu bienestar digestivo.

Suma de los puntos menor a 5

Es tiempo de que prestes más atención a tu salud digestiva... si tu sistema digestivo se siente mejor, vos te vas a sentir mejor! No es difícil, intentá seguir las 10 recomendaciones de la Sociedad Argentina de Gastroenterología y Activia para mejorar tu bienestar digestivo o consultá a tu médico, quien va a poder evaluarte y brindarte su recomendación profesional.