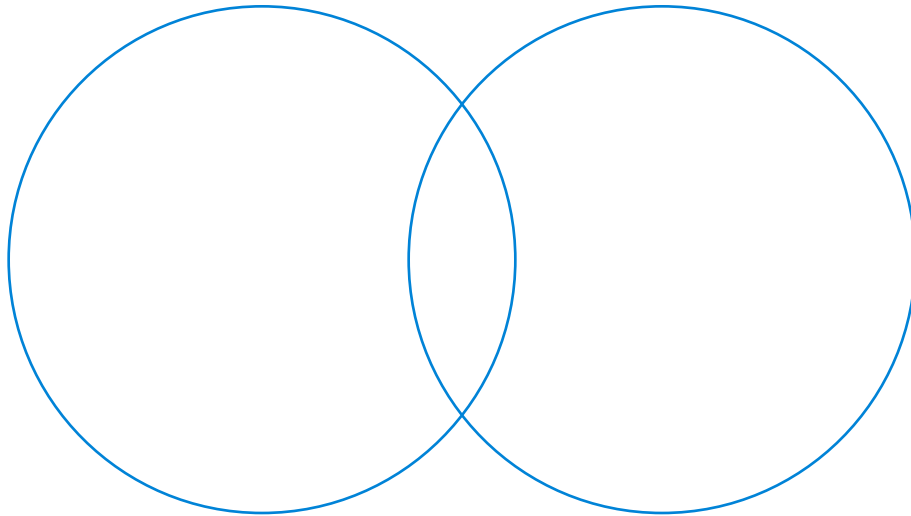


Encuesta Nacional de Salud ENS 2009

Tarjetas Encuestadores F1



1. Es capaz o podría hacerlo (aunque nunca lo haya hecho).
2. Puede hacerlo, pero con alguna dificultad o nunca lo ha hecho y tendría dificultad ahora.
3. Necesita ayuda para hacerlo.
4. No es capaz de hacerlo.

1. Muy mal
2. Mal
3. Menos que regular
4. Regular
5. Más que regular
6. Bien
7. Muy bien

1. Excelente
2. Muy Buena
3. Buena
4. Regular
5. Mala

1. Me limita mucho
2. Me limita un poco
3. No me limita nada

1. Siempre
2. Casi siempre
3. Algunas veces
4. Rara vez
5. Nunca

1. Nada
2. Un poco
3. Regular
4. Bastante
5. Mucho
6. No ha tenido dolor

1. Siempre
2. Casi siempre
3. Algunas veces
4. Rara vez
5. Nunca

1. Siempre
2. Casi siempre
3. Algunas veces
4. Rara vez
5. Nunca

Tarjeta 10a

Instrucciones para el encuestador

LEER

A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.

Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, aunque este no sea pagado (Por ej: estudiar, hacer labores de dueña de casa, cosechar, pescar, cazar o buscar trabajo). En estas preguntas, las "**actividades físicas intensas**" (vigorosas) se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan un **gran aumento** de la respiración o de la frecuencia cardiaca (latidos del corazón). Por otra parte, las "**actividades físicas de intensidad moderada**" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan un **aumento moderado** (mediano) de la respiración o de la frecuencia cardiaca (latidos del corazón). Una semana normal es aquella sin grandes eventos, (típica u ordinaria), un día normal es un día de esa semana.

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO

ACTIVIDADES DE INTENSIDAD MODERADA

Aquellas que implican un aumento moderado de los latidos del corazón y la respiración

- Limpieza (pasar la aspiradora, el traperero, limpiar el polvo, fregar, barrer, planchar, virutillar)
- Lavar la ropa (sacudir y cepillar alfombras, escurrir la ropa a mano)
- Cuidado casero de sus plantas
- Ordeñar vacas (a mano)
- Sembrar y cosechar
- Cavar suelo seco (con picota)
- Trabajar la madera (tallar, serrar madera blanda)
- Mezclar cemento (con pala)
- Trabajar en la construcción (empujando carretillas cargadas, utilizando un martillo hidráulico)
- Caminar con peso en la cabeza
- Extraer agua de un pozo
- Atender animales

ACTIVIDADES DE INTENSIDAD VIGOROSA

Aquellas que implican un aumento importante de los latidos del corazón y la respiración

- Silvicultura (cortar o transportar leña)
- Tallar madera dura
- Arar a pie
- Cosechar cultivos
- Trabajar de jardinero (cavando)
- Moler (con mortero)
- Trabajar en la construcción (obrero)
- Cargar objetos pesados (sacos, muebles, cocinas, frigoríficos)
- Dar clases de gimnasia aeróbicos

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE

ACTIVIDADES DE INTENSIDAD MODERADA

Aquellas que implican un aumento moderado de los latidos del corazón y la respiración

- Andar en bicicleta
- Trotar lento
- Bailar
- Andar a caballo
- Tai Chi
- Yoga
- Pilates
- Ejercicios aeróbicos lentos
- Subir cerros caminando lento
- Jugar tenis de a 4 ("un doble")
- Ejercicios para sacar músculo o pesas

ACTIVIDADES INTENSAS

Aquellas que implican un aumento importante de los latidos del corazón y la respiración

- Fútbol
- Correr o trotar rápido
- Tenis
- Ejercicios aeróbicos rápidos
- Ejercicios aeróbicos en el agua
- Ballet
- Natación
- Practicar artes marciales (karate, yudo)
- Bailar en forma intensa (ritmo rápido)



Tarjeta 12

Módulo 4 Actividad física moderada durante el trabajo



Tarjeta 13

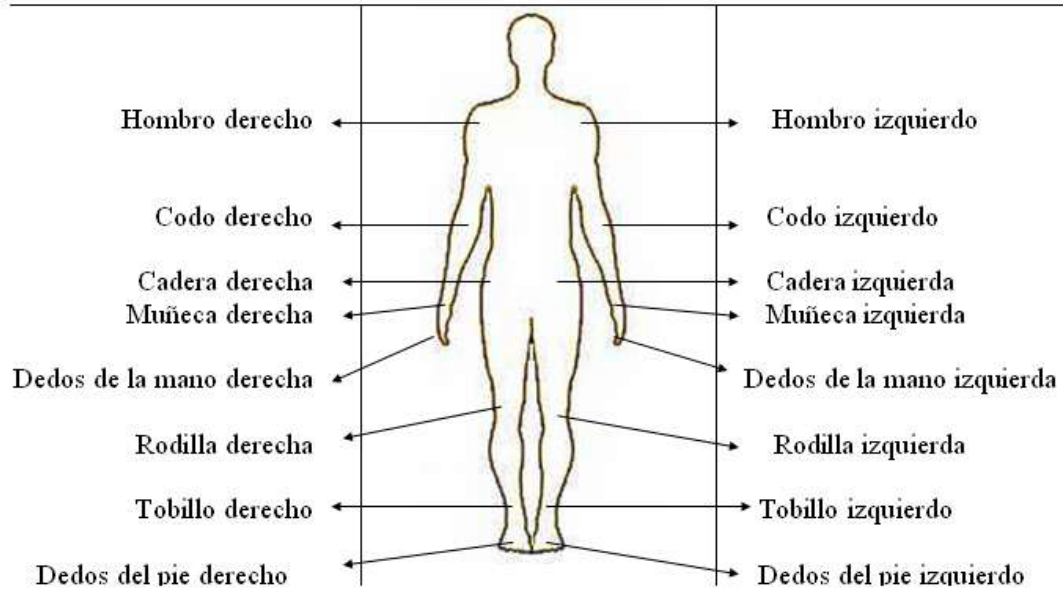
Módulo 4 Actividad física intensa durante el tiempo libre

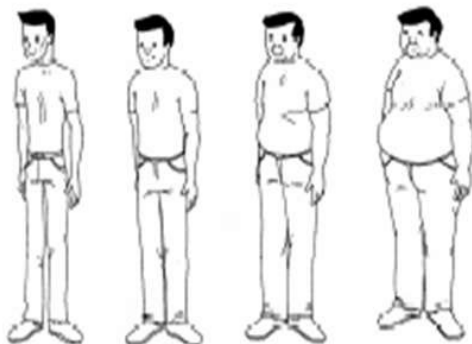






LOCALIZACION DEL DOLOR



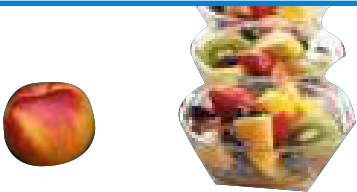


1 **2** **3** **4**



1 **2** **3** **4**

1. Bajo de peso
2. Peso normal
3. Sobrepeso
4. Obesidad

Fruta	porción	Ejemplos
<p>1 durazno promedio con cáscara y sin carozo. 2-3 damascos o ciruelas crudas. 1 kiwi o tuna pelados. ½ taza jugo de fruta natural. ¾ taza de manzana o pera picadas y sin cáscara o un plato chico de ensalada de fruta.</p>	1 porción	
<p>1 plátano promedio (sin cáscara). 1 racimo de uva chico (15 unidades, cabe en 1 taza). 1 taza de melón o sandía picados. 5 frutillas crudas o 1 taza picadas.</p>	1 ½ porciones	
<p>1 manzana entera pelada 1 naranja grande entera pelada. 4 mandarinas o 3 clementinas.</p>	2 porciones	
<p>1 manzana entera con cáscara (sin centro) 1 pera entera con cáscara (sin centro).</p>	2 ½ porciones	
<p>1 Trozo de melón o sandía sin pepas (aprox. 1/6 del melón tuna).</p>	3 porciones	

Verdura	porción	Ejemplos
<p>½ taza jugo o crema de verdura. ¾ taza cebolla picada cruda. ¾ taza zanahoria picada cruda. 1 taza apio picado crudo. 2 tazas lechuga picada cruda. 1 plato grande lechuga picada. La verdura en un Charquicán (sin contar la papa).</p>	1 porción	
<p>Ensalada mixta (2 tipos de verdura) cruda en plato chico como “ensalada chilena”, repollo con zanahoria, tomate con lechuga u otra similar. La verdura contenida en una cazuela completa en plato hondo (sin contar la papa)</p>	2 porciones	
<p>1 tomate mediano crudo picado con cáscara (1 plato chico lleno de tomate picado) Ensalada tomate-palta plato chico (medio tomate y media palta mediana)</p>	2 ½ porciones	
<p>Ensalada surtida cruda plato grande (3 o más verduras en plato grande).</p>	4 porciones	

1. Totalmente de acuerdo
2. Más o menos de acuerdo
3. Algo en desacuerdo
4. Totalmente en desacuerdo
5. No sabe o no contesta

1. Juntas de vecinos u otras organizaciones territoriales (comité de aguas o de allegados)
2. Club deportivo o recreativo (fútbol, pesca, juegos de mesa)
3. Organización religiosa o iglesia
4. Organizaciones artístico culturales (grupo folclórico, de música o baile, batucadas, teatro)
5. Agrupaciones juveniles o estudiantiles
6. Club o grupo del adulto mayor
7. Grupo de voluntariado (Damas de colores, cruz roja, instituciones de caridad)
8. Grupos de autoayuda en salud (de diabéticos, de hipertensos, de obesos, alcohólicos anónimos)
9. Agrupaciones ideológicas o corporativas (Políticas, sindicatos, de profesionales)
10. Organizaciones Indígenas
11. Centros de padres y apoderados
12. Centro de madres
13. Otra. Especifique:

Tarjeta 22

1. Menos de \$64.999
2. \$65.000 a \$136.999
3. \$137.000 a \$180.999
4. \$181.000 a \$250.999
5. \$251.000 a \$350.999
6. \$351.000 a \$450.999
7. \$451.000 a \$650.999
8. \$651.000 a \$850.999
9. \$851.000 a \$1.050.999
10. \$1.051.000 a \$1.250.999
11. \$1.251.000 o más