

¿QUE ES EL ESTILO DE VIDA?

Conjunto de hábitos cotidianos que influyen directamente en nuestra salud, bienestar y calidad de vida.

INCLUYE:

- Alimentación
- Actividad física
- Hábitos tóxicos: tabaco, alcohol, otras drogas
- Descanso y bienestar emocional
- Seguridad y autocuidado



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE CUIDAR TU ESTILO DE VIDA?

- ✓ Ayuda a prevenir enfermedades
- ✓ Mejora la calidad de vida
- ✓ Aumenta la energía y el bienestar
- ✓ Favorece un envejecimiento activo
- ✓ Es modificable y se puede mejorar

¿TIENES UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?



La Dirección General de Salud Pública de Madrid en coordinación con la Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología de la Universidad Complutense de Madrid y la Gerencia de Atención Primaria del Servicio Madrileño de Salud han diseñado y validado:



CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DEL ESTILO DE VIDA: "PONTE A 100"



Ponte a 100

UTILIDADES DEL CUESTIONARIO

- ✓ Conocer cómo de saludable es tu estilo de vida
- ✓ Identificar los hábitos que puedes mejorar
- ✓ Recibir consejos de salud personalizados
- ✓ Compararte con personas de tu misma edad y sexo
- ✓ Hacer seguimiento de la evolución de tus hábitos

**CONOCER TUS HÁBITOS ES EL PRIMER PASO
PARA MEJORARLOS.
PONTE A 100... Y GANA SALUD.**

**ACCEDE YA AL
CUESTIONARIO Y
CONOCE TU PUNTUACIÓN**



<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/estilo-vida-saludable>

Si está interesado en el Plan de Acción Municipal, escriba a
promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA