

# Encuesta a los Muchachos y Muchachas Saludables de California

## ■ Sección E ■

**Esta sección contiene más preguntas sobre la actividad física, la dieta y la salud general.**

E1. ¿Cuáles de las siguientes acciones estás tratando de hacer en relación con tu peso?

- A) Perder peso
- B) Subir de peso
- B) Mantener el mismo peso
- D) No estoy tratando de hacer nada relacionado con mi peso

Durante los últimos **30 días**, ¿hiciste alguna de las siguientes cosas para perder peso o para dejar de subir de peso?

	No	Sí
E2. Hiciste ejercicio	A	B
E3. Ingeriste menos alimentos, menos calorías o alimentos bajos en grasa	A	B
E4. Dejaste de comer por 24 horas o más (lo cual también se llama ayunar)	A	B
E5. Tomaste cualquier píldora dietética, polvos o líquidos sin el consejo de un doctor (No incluyas productos que reemplazan las comidas, como Slim Fast.)	A	B
E6. Vomitaste o tomaste laxantes	A	B

E7. ¿Cómo describes **tú** tu peso?

- A) Muy por debajo del peso adecuado
- B) Un poco por debajo del peso adecuado
- C) Cerca del peso adecuado
- D) Un poco pasado de peso
- E) Muy pasado de peso

## ■ Sección E ■

- E8. En un día normal de escuela, ¿cuántas horas ves la televisión o te entretienes con juegos de video?
- A) No veo la televisión en un día normal de escuela
  - B) Menos de 1 hora
  - C) 1 hora
  - D) 2 horas
  - E) 3 horas
  - F) 4 horas
  - G) 5 horas o más
- E9. Durante los últimos **12 meses**, ¿en cuántos equipos de deportes jugaste? (Incluye los equipos patrocinados por la escuela y cualquier otro equipo de deportes.)
- A) 0 equipos
  - B) 1 equipo
  - C) 2 equipos
  - D) 3 equipos o más
- E10. ¿Qué tan seguido te pones el cinturón de seguridad cuando **viajas** en un automóvil conducido por otra persona?
- A) Nunca
  - B) Casi nunca
  - C) A veces
  - D) La mayor parte del tiempo
  - E) Siempre
- E11. Al usar tu bicicleta en los últimos 12 meses, ¿cuántas veces te pusiste el casco?
- A) No anduve en bicicleta en los últimos 12 meses
  - B) Nunca me puse el casco
  - C) Casi nunca me puse el casco
  - D) A veces me puse el casco
  - E) La mayoría de las veces me puse el casco
  - F) Siempre me puse el casco
- E12. En una **semana** promedio, ¿cuántos días participas en una actividad física en tu clase de educación física (P.E. o gimnasia)?
- A) 0 días
  - B) 1 día
  - C) 2 días
  - D) 3 días
  - E) 4 días
  - F) 5 días

## ■ Section E ■

- E13. Durante una clase promedio de educación física (P.E.), ¿cuántos minutos realmente pasas haciendo ejercicios o practicando deportes?
- A) Yo no tomo clases de Educación Física
  - B) Menos de 10 minutos
  - C) 10 a 20 minutos
  - D) 21 a 30 minutos
  - E) Más de 30 minutos
- E14. Durante los últimos **12 meses**, ¿algún doctor te hizo una examinación regular cuando no estuviste enfermo(a) o lastimado(a)?
- A) No
  - B) Sí
- E15. Durante los últimos **12 meses**, ¿viste a un dentista para que te examinara los dientes, para que te los limpiara o para que te los arreglara?
- A) No
  - B) Sí
- E16. Durante los últimos **7 días**, ¿cuántos días tomaste una vitamina?
- A) 0 veces
  - B) 1 a 2 días
  - C) 3 a 4 días
  - D) 5 a 6 días
  - E) Diariamente
- E17. Durante los últimos **12 meses**, ¿has tenido un episodio o ataque de asma?
- A) No
  - B) Si
- E18. Durante los últimos **12 meses**, ¿alguna vez has tenido tos, apretón del pecho, dificultad para respirar o silbidos en el pecho tan grave que no pudiste terminar una frase?
- A) No
  - B) Si

## ■ Sección E ■

- E19. Durante los últimos **12 meses**, ¿has estado en la sala de emergencia o te tuviste que quedar en el hospital a causa de tos, apretón del pecho, dificultad para respirar o silbidos en el pecho?
- A) No
  - B) Si
- E20. Durante los últimos **12 meses**, ¿has usado un medicamento (inhalador o maquina de respiración) para tratar tos, apretón del pecho, dificultad para respirar, o silbidos en el pecho?
- A) No
  - B) Si
- E21. Durante los últimos **30 días**, ¿más o menos cuántos días has tenido tos, apretón del pecho, dificultad para respirar, o silbidos en el pecho sin contar las veces que tuviste catarro o gripe?
- A) Nunca
  - B) 2 días o menos por semana
  - C) Más de 2 días por semana pero no diario
  - D) Diario
- E22. Durante los últimos **30 días**, ¿mas o menos cuántas noches has tenido tos, apretón del pecho, dificultad para respirar o silbidos en el pecho sin contar las veces que tuviste catarro o gripe?
- A) Nunca
  - B) 2 noches o menos en los últimos 30 días
  - C) 3 o 4 noches en los últimos 30 días
  - D) Más de 4 noches en los últimos 30 días pero no todas las noches
  - E) Todas las noches o casi todas las noches