



**Universidad de Navarra
Facultad de Medicina**

**ESTILO DE VIDA MEDITERRÁNEO Y ENFERMEDAD
CARDIOVASCULAR EN LA COHORTE SUN
“SEGUIMIENTO UNIVERSIDAD DE NAVARRA”**

Arantxa Mata Fernández

Pamplona, 2021



**Memoria presentada por la licenciada
Dña. Arantxa Mata Fernández, para optar al grado
de Doctor por la Universidad de Navarra**

Firmado: Arantxa Mata Fernández

Pamplona, 7 de mayo de 2021

D. Alejandro Fernández Montero, Profesor del Departamento de Formación Clínica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra,

CERTIFICA:

Que Dña. Arantxa Mata Fernández ha realizado el trabajo **“ESTILO DE VIDA MEDITERRÁNEO Y ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR EN LA COHORTE SUN “SEGUIMIENTO UNIVERSIDAD DE NAVARRA”** bajo mi dirección.

Que considera que dicho trabajo reúne todos los requisitos necesarios para su presentación y defensa ante Tribunal, con el fin de optar al Grado de Doctor.

Y para que así conste, a efectos oportunos, firmo el presente certificado, a 7 de mayo de 2021.

Firmado: Dr. Alejandro Fernández Montero

D. Juan Carlos Pastrana Delgado, Profesor del Departamento de Medicina Interna de la Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra,

CERTIFICA:

Que Dña. Arantxa Mata Fernández ha realizado el trabajo **“ESTILO DE VIDA MEDITERRÁNEO Y ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR EN LA COHORTE SUN “SEGUIMIENTO UNIVERSIDAD DE NAVARRA”** bajo mi codirección.

Que considera que dicho trabajo reúne todos los requisitos necesarios para su presentación y defensa ante Tribunal, con el fin de optar al Grado de Doctor.

Y para que así conste, a efectos oportunos, firmo el presente certificado, a 7 de mayo de 2021.

Firmado: Dr. Juan Carlos Pastrana Delgado

A mi marido, Carlos

MI MÁS SINCERO AGRADECIMIENTO,

A todas las personas, voluntarias anónimas, que han participado en el proyecto SUN y han sido imprescindibles para que este trabajo saliera adelante.

A la Universidad de Navarra por la oportunidad que me ha dado para formarme como médico, como investigador y como persona.

Al Dr. Alejandro Fernández Montero por su entusiasmo, empeño y dedicación, por haber confiado en mí y haberme acompañado hasta el final.

Al Dr. Juan Pastrana por despertar en mí el interés por la investigación.

Al Prof. Miguel Ángel Martínez y la Dra. Mercedes Sotos por compartir el valioso material del que disponen.

A la Dra. Isabel Morales con quien ya he tenido otras ocasiones de trabajar y siempre responde con disponibilidad y eficacia.

A todos los demás miembros del equipo investigador de la cohorte SUN y del departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra.

A mis compañeros del Servicio de Urgencias de la Clínica Universidad de Navarra.

Al Instituto de Salud Carlos III, al Gobierno de Navarra y a todos los que han colaborado en la financiación del Proyecto SUN.

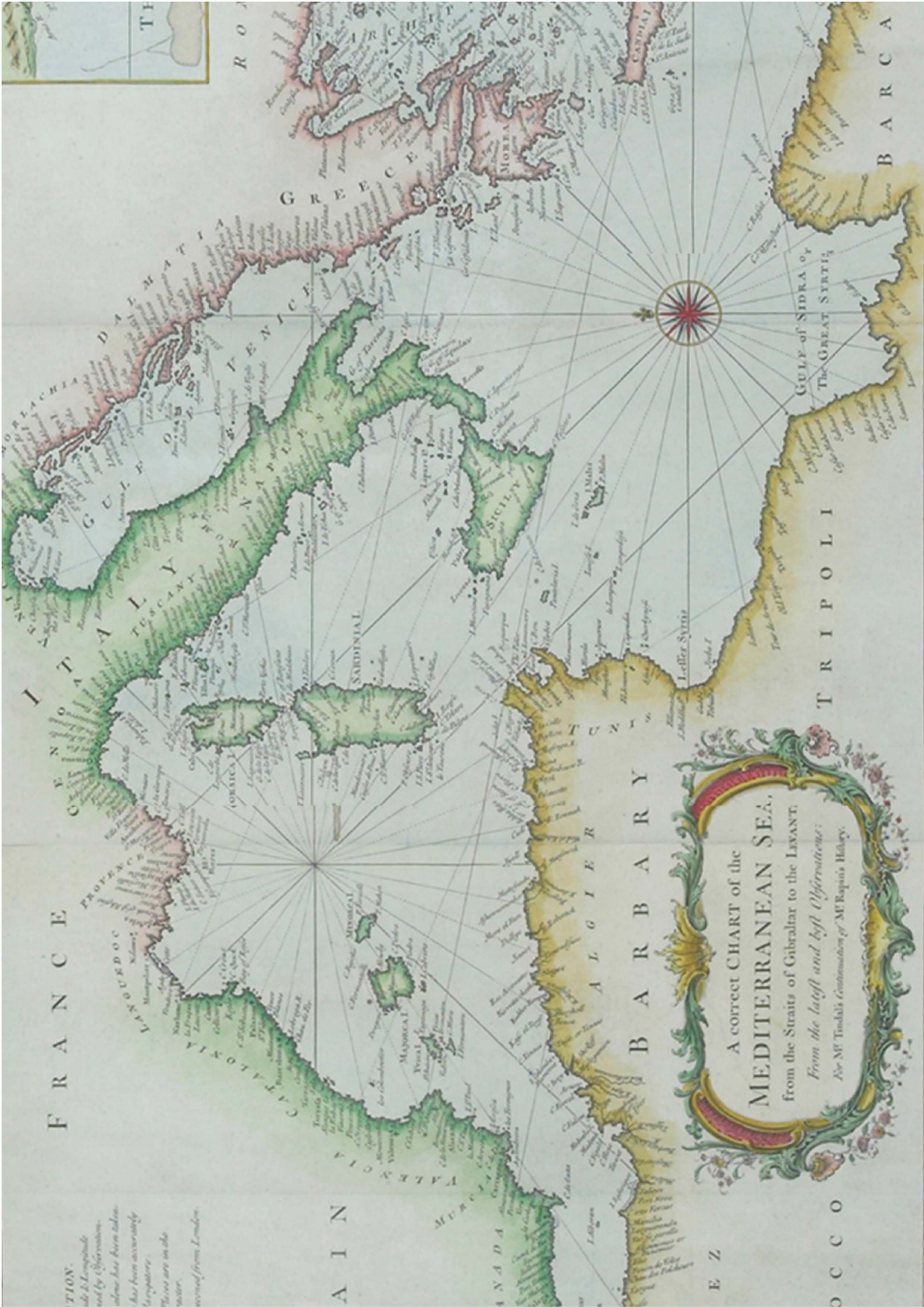
A mis pacientes, por ellos y para ellos.

A mis padres y hermanos.

A mis hijos: Ignacio, Teresa, Almudena, María, Blanca y Carlos, porque han hecho que las dificultades de este proyecto se desdibujen cuando estoy a su lado.

A Carlos, por estar a mi lado en el camino de la vida y por animarme a alcanzar también esta cima.

A todos, gracias.



F R A N C E

A I N

...TION.
 ...le to Longitude
 ...and by Observations
 ...has been taken
 ...has been accurately
 ...isopeters.
 ...There are in the
 ...water.
 ...derived from London.

A CORRECT CHART of the
MEDITERRANEAN SEA,
 from the Straits of Gibraltar to the LEVANT,
From the latest and best Observations:
 For MR. Tindall's Continuation of MR. RAPIN's History.

E Z

O C C O

T I

R O

G R E E K E

S I C I L Y

T U N I S

A L G I E R

B A R B A R Y

T R I P P O L I

G U L F of S I D R A

THE GREAT S Y R T I S

B A R C A

E Z

O C C O

INDICE

ABREVIATURAS	17
1. INTRODUCCIÓN	19
1.1 Enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes mellitus tipo 2. Epidemiología y repercusión a nivel global y en nuestro país	21
1.2 Etiología y determinantes de riesgo cardiovascular	25
1.3 Dieta mediterránea enfermedad cardiovascular , hipertensión y diabetes mellitus tipo 2	26
1.4 Otros factores más allá de la dieta mediterránea	28
1.5 El índice MEDLIFE , origen y estudios publicados	29
1.6 Análisis de los componentes del MEDLIFE y su riesgo cardiometabólico	31
1.6.1 Dulces, bollería industrial, refrescos y bebidas azucaradas	31
1.6.2 Carnes rojas y carnes procesadas	32
1.6.3 Pescado	33
1.6.4 Fruta y verdura	33
1.6.5 Legumbres	33
1.6.6 Huevos	34
1.6.7 Aceite de oliva, aceitunas	34
1.6.8 Frutos secos	34
1.6.9 Cereales	34
1.6.10 Vino	35
1.6.11 Sal	35
1.6.12 Alimentos integrales	36
1.6.13 Actividad física	36
1.6.14 Horas de sueño	36
1.6.15 Siesta	37
1.6.16 Socialización y deporte en grupo	37
1.7 Estilos de vida, adhesión y riesgo cardiovascular	38

2. HIPOTESIS	39
2.1 Hipótesis	41
3. OBJETIVOS	43
3.1 Objetivo general	45
3.2 Objetivos específicos	45
4. MATERIAL Y MÉTODOS	47
4.1 Población a estudio: La cohorte SUN	49
4.2 Índice de estilo de vida mediterráneo: MEDLIFE	55
4.3 Evaluación de caso de enfermedad cardiovascular	62
4.4 Evaluación de caso de hipertensión arterial	63
4.5 Evaluación de caso de diabetes mellitus tipo 2	63
4.6 Evaluación de covariables	64
4.7 Análisis estadístico	66
5. RESULTADOS	69
5.1 Características basales de la cohorte	71
5.2 Incidencia de enfermedad cardiovascular según el nivel de adhesión al MEDLIFE	74
5.3 Incidencia de hipertensión según el nivel de adhesión al MEDLIFE	81
5.4 Incidencia de diabetes mellitus tipo 2 según el nivel de adhesión al MEDLIFE	83
6. DISCUSIÓN	87
6.1 Adhesión al MEDLIFE y ECV	89
6.1.1 Recomendaciones de Salud Pública	91
6.2 Adhesión al MEDLIFE e HTA	92
6.3 Adhesión al MEDLIFE y DM2	93
6.4 Limitaciones del estudio	95
6.5 Fortalezas del estudio	96
6.6 Implicaciones para la Salud Pública	97
7. CONCLUSIONES	99
8. BIBLIOGRAFÍA	103

9. ANEXOS

9.1 Consentimiento informado y cuestionarios del estudio SUN ...	119
9.2 MEDLIFE original	145
9.3 Artículo publicado	149

ABREVIATURAS

ACUNSA: Asistencia Clínica Universidad de Navarra SA

COVID-19: Coronavirus 19

DE: desviación estándar

DM2: diabetes mellitus tipo 2

ECV: enfermedad cardiovascular

FFQ: Cuestionario de frecuencia alimentaria

HbA1c: hemoglobina glicosilada

HR: hazard ratio

HTA: hipertensión arterial

IC: intervalo de confianza

IMC: índice de masa corporal

Kcal: kilocalorías

Kg: kilogramos

MeD: índice de dieta mediterránea

MEDLIFE: índice de estilo de vida mediterráneo

MET: Equivalentes metabólicos

PAD: presión arterial diastólica

PAS: presión arterial sistólica

PAPPS: Principios de atención primaria para la salud

PREDIMED: Prevención con dieta mediterránea

SUN: Seguimiento Universidad de Navarra

TMAO: trimetil-amina-N-óxido

EXPLANATION.

Latitude & Longitude determined by Observation. Longitude alone has been taken from the best Navigators. Capital Places are in the Roman Character. The Sea is reckoned from London.

F R A N C E

P A I N

INTRODUCCIÓN

F E Z

R O C C O

A correct CHART of the
MEDITERRANEAN SEA,
 from the Straits of Gibraltar to the LEVANT;
From the latest and best Observations:
 For M^r Tindal's Continuation of M^r Rapin's History.

A 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1.1 Enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes tipo 2. Epidemiología y repercusión a nivel global y en nuestro país

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) constituyen un conjunto de procesos que afectan al corazón y al sistema circulatorio y cuya causa subyacente más frecuente es el desarrollo de arteriosclerosis en las arterias de mediano y gran calibre (1).

Sabemos actualmente que el proceso arteriosclerótico es un proceso inflamatorio crónico de la pared arterial que se va desarrollando a lo largo de la vida y que clínicamente puede no manifestarse durante mucho tiempo. De hecho, habitualmente solo la enfermedad avanzada causa síntomas, pudiendo llegar a ser en ocasiones una muerte súbita la primera manifestación de la enfermedad (2).

A nivel mundial las enfermedades cardiovasculares han representado durante años la causa principal de mortalidad (Figura 1). El 85% de las muertes causadas por enfermedad cardiovascular se deben a eventos cardíacos y a accidentes cerebrovasculares. Hay que tener en cuenta que un tercio de estas muertes ocurren de manera prematura en menores de 70 años (3). Se estima que para el año 2030, 23,6 millones de personas morirán anualmente por enfermedades cardiovasculares (1).

En Europa las ECV provocan el 49% de la mortalidad y suponen un importante problema de salud pública que conlleva un gasto sanitario anual por un importe mayor de 192 billones de euros (3). En los últimos años parece que hay una suave tendencia de descenso de la mortalidad y de la incidencia de estos procesos en el noroeste y en el sur de Europa (3).

10 principales causas de muerte en 2016

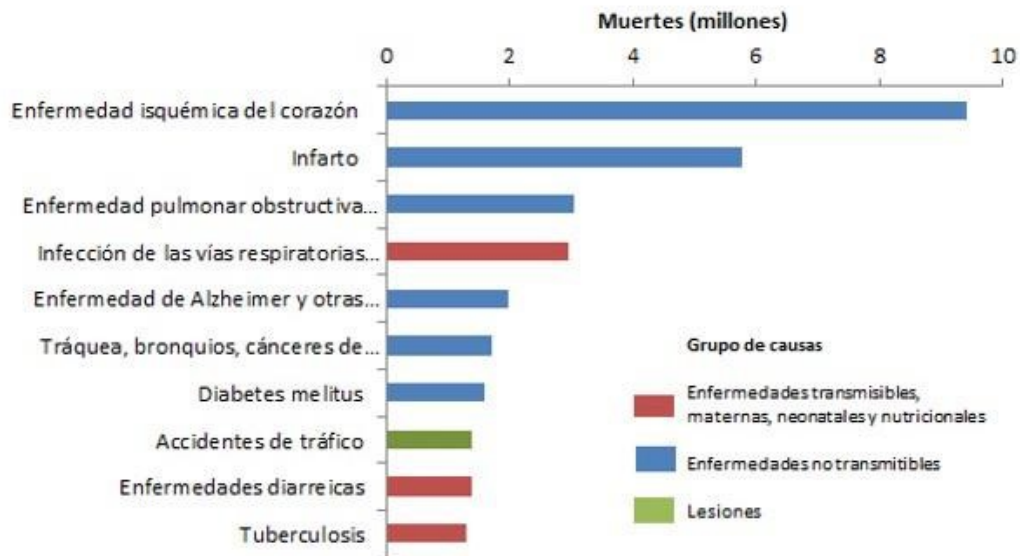


Figura 1- Estimaciones de Salud Global 2016: Muertes por causa, edad, sexo, país y región. 2000-2016. Ginebra. OMS

La disfunción endotelial representa la primera fase del proceso arteriosclerótico y se debe principalmente a la acción de los llamados "Factores clásicos" tales como HTA, DM e hiperlipidemia.

La hipertensión (HTA) es una enfermedad con alta prevalencia a nivel mundial y esto hace que la prevención primaria juegue un importante papel a nivel de salud pública. Las estimaciones sugieren que, a nivel mundial, el 31,1% (1,39 billones) de los adultos tenía hipertensión arterial en 2010 (4). Nos encontramos de esta manera ante un importante factor de riesgo modificable, y que por su creciente prevalencia es el principal contribuyente a la carga de morbilidad y a la mortalidad mundial (5).

Así mismo, la diabetes mellitus tipo 2 (DM2) es una prioridad que se encuentra entre los principales problemas de salud global del siglo XXI. En los últimos 20 años esta epidemia ha aumentado drásticamente por lo que se hacen necesarias estrategias más eficaces en materia de salud pública para reducir la carga mundial de diabetes (1). En el año 2011 había 366 millones de personas con diabetes, y se espera que aumente a 552 millones para 2030 (6). Los factores modificables relacionados con el estilo de vida

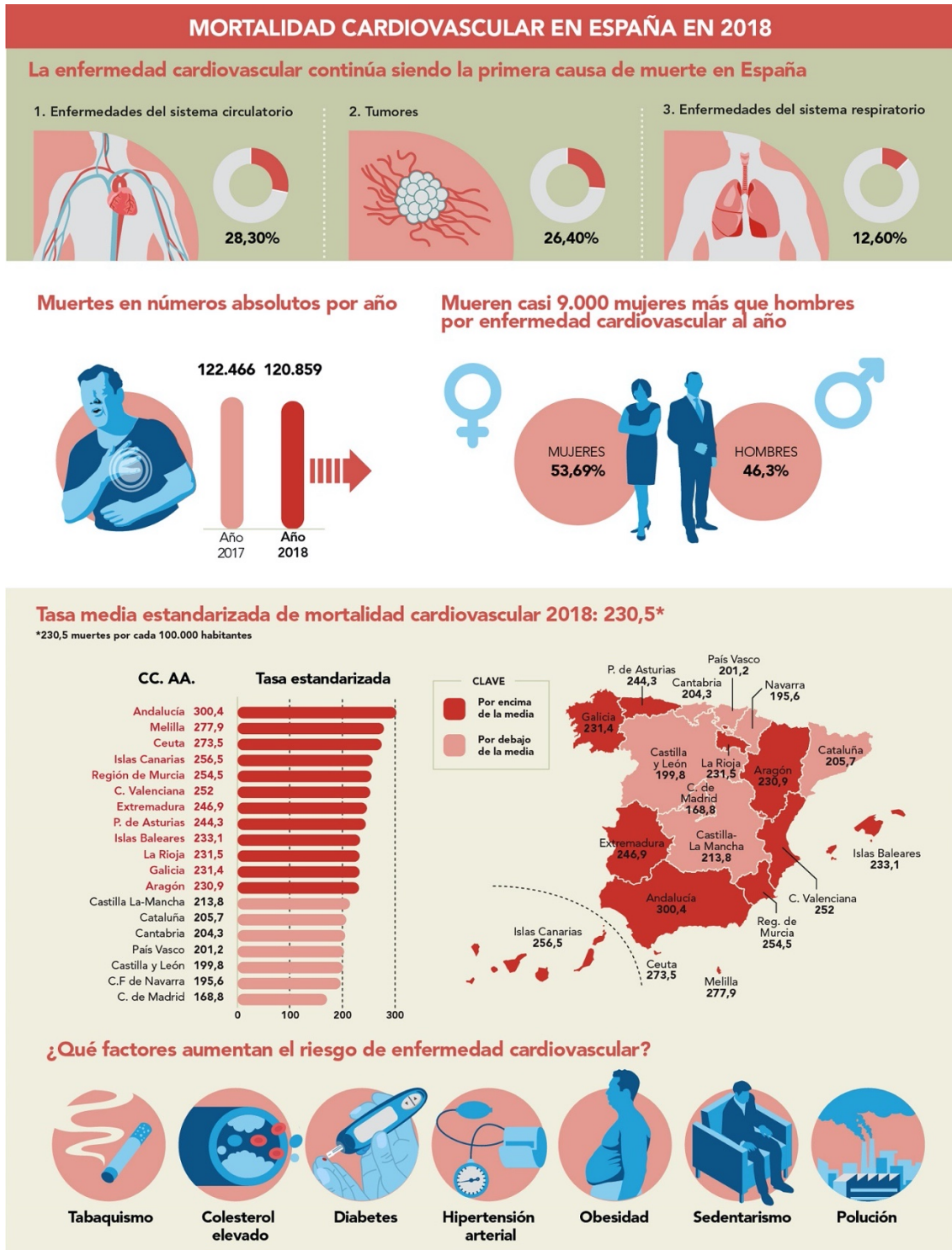
tales como la obesidad, la dieta poco saludable, el comportamiento sedentario, el tabaquismo y el consumo el excesivo de alcohol, se asociaron directamente con el desarrollo de DM2 en la población de EE. UU. Además, la Asociación Estadounidense de Diabetes reconoció que el control del estilo de vida es un aspecto fundamental del cuidado de la diabetes (7).

Las enfermedades cardiovasculares, tal y como se puede observar en la Figura 2, representan la primera causa de muerte en la población española (8).

Cuando se comparan las tasas de mortalidad ajustadas por edad para el conjunto de las enfermedades cardiovasculares, España presenta tasas más bajas que otros países occidentales para enfermedad isquémica cardíaca y enfermedad cerebrovascular (8).

La prevalencia de la HTA en la población general adulta de España es del 43% (49,9% en hombre y 37,1% en mujeres) (9). Además, la prevalencia de ECV y de lesiones de órganos diana en las personas con hipertensión es superior a la de la población general y afecta a 1 de cada 4 pacientes (10).

La prevalencia de diabetes en España en población general mayor de 18 años se estima entre el 7-13%, según algunos estudios de base poblacional en España, mayoritariamente conocida (79%), tratada con fármacos (85%) y controlada (69%) (11).



Fuente: Instituto Nacional de Estadística (Datos publicados el 19 de diciembre de 2019 referentes al año 2018).



Figura 2- Mortalidad cardiovascular en España 2018. Sociedad Española de Cardiología

1.2 Etiología y determinantes de riesgo cardiovascular

Las enfermedades cardiovasculares tienen una etiología multifactorial muy influenciada por factores externos que incluyen los hábitos dietéticos y otros estilos de vida. Según el estudio de Aljuriban et al, los hábitos de vida poco saludables se asocian a un tercio de las causas de mortalidad global (12).

En nuestro país menos del 1% de los ciudadanos tienen un estilo de vida completamente saludable. La inactividad física, el tabaco, y la obesidad afectan a una cuarta parte de la población española. Estos comportamientos poco saludables han contribuido al creciente número de muertes relacionadas con ECV (13)(14).

La adopción de comportamientos de estilo de vida poco saludables tales como la mala alimentación, la falta de actividad física, el tabaco o el consumo de alcohol comienzan desde la infancia. Las dietas comienzan a influir en los marcadores de enfermedad cardiovascular en etapas tempranas de la vida, y condiciones como la dislipemia, la hipertensión arterial, la intolerancia a la glucosa, la obesidad y el síndrome metabólico pueden aparecer desde la infancia, aumentando el riesgo de desarrollo de aterosclerosis en la adolescencia y en la edad adulta temprana (15).



Figura 3: Factores modificables de riesgo cardiovascular

No obstante, hasta el 20% de los eventos cardiovasculares ocurren en ausencia de los principales factores clásicos de riesgo cardiovascular (16).

Hay factores que contribuyen a la salud y que subyacen a los factores de riesgo modificables de estilo de vida. Estaríamos hablando de los determinantes: hábitos y estilos de vida. Se podría evitar un número considerable de eventos cardiovasculares con una intervención eficiente sobre estos determinantes definidos previamente (17). Los hábitos de vida determinan el riesgo cardiovascular independientemente de la categoría de riesgo genético (18). Por lo tanto, la prioridad en la prevención cardiovascular debe ser la prevención primordial, que actúa antes de que se desarrollen los factores de riesgo cambiando los comportamientos que los determinan (19).

En este contexto la prevención es clave y debe centrar el objetivo cuando hablamos de enfermedad cardiovascular. Objetivar los comportamientos que previenen y que determinan el desarrollo de factores de riesgo cardiovascular ha demostrado ser una aproximación eficaz para la promoción de la salud (13)(15)(20).

1.3 Dieta mediterránea, enfermedad cardiovascular, hipertensión y diabetes tipo 2:

Actualmente hay muchas dietas aceptadas por la población general, las de uso más extendido son aquellas cuyo objetivo es disminuir la obesidad, con el consiguiente beneficio cardiovascular tal y como se observa en la Figura 3. Entre ellas estarían la dieta cetogénica, el ayuno intermitente etc. (20)(21). Las dietas, que han mostrado mejores resultados para la salud de la población general son aquellas fáciles de seguir, y que se adaptan al estilo de vida propio. Este es el caso de la dieta mediterránea, que es fácilmente adaptable a la mayoría de los estilos de vida y está compuesta por gran variedad de nutrientes, lo cual evita estados carenciales, y no resulta pesado su seguimiento durante un tiempo indefinido. Ciertamente no es una dieta hipocalórica, aunque cuando la finalidad sea perder peso resulta relativamente sencillo reducir el

número de calorías. Son conocidos los beneficios hallados en países de dieta mediterránea, entre los que se incluyen la reducción de la mortalidad y una menor incidencia de enfermedad cardiovascular (20)(22). En el estudio PREDIMED, prevención con dieta mediterránea, se muestra una reducción del 30% del riesgo de ECV entre los participantes que siguen dieta mediterránea suplementada con AOVE o frutos secos, frente a aquellos que siguen una dieta baja en grasas. Esta reducción del 30% de riesgo de ECV que se muestra en el estudio PREDIMED con la dieta mediterránea es similar a la que aparece reportada en los ensayos con estatinas, aunque esta se obtiene sin coste económico para el sistema sanitario (23).

Recordamos que, y según la Fundación Dieta Mediterránea, lo que caracteriza a la dieta mediterránea tradicional es el tipo de grasa (aceite de oliva, pescado y frutos secos), las proporciones en los nutrientes principales que guardan sus recetas (cereales y vegetales como base de los platos y carnes o similares como “guarnición”) y la riqueza en micronutrientes que contiene, fruto de la utilización de verduras de temporada, hierbas aromáticas y condimentos (24).

Asimismo, para reducir la tensión arterial, entre las actuales recomendaciones recogidas en los Principios de Atención Primaria para la Salud (PAPPS 2020), se aconseja mantener una dieta saludable equilibrada (dieta mediterránea o dietas similares), con consumo elevado de verduras, legumbres, fruta fresca, pescado, nueces y ácidos grasos insaturados (aceite de oliva), bajo consumo de carne roja y grasa saturada, y consumo de lácteos bajos en grasa (22)(25)(26). Cuando se revisan los estudios que evalúan el efecto de la dieta mediterránea sobre la tensión arterial, parece que se le atribuye un efecto favorable en la reducción de las cifras, pero el número de estudios no es muy grande y no disponemos de datos suficientes para definir como de potente es este efecto (27)(28)(29)(30).

Respecto a la DM2, algunos estudios prospectivos en personas sanas o pacientes en riesgo informan de un riesgo sustancialmente menor de diabetes tipo 2 con una mayor adherencia a una dieta mediterránea. Concretamente, en la cohorte SUN (Seguimiento Universidad de Navarra) en 13.380 adultos estableció una relación inversa entre consumo de dieta mediterránea y la incidencia de diabetes, con una disminución del

riesgo de 35% por cada dos puntos de aumento en la adherencia a esta dieta (31). Ningún ensayo informó un empeoramiento del control glucémico con una dieta mediterránea. Por tanto, la evidencia acumulada hasta ahora sugiere que la adopción de una dieta mediterránea puede ayudar a prevenir la DM2. No obstante, cuando se trata de personas con diabetes establecida, para conseguir una reducción de HbA1c sería preferible una dieta de estilo mediterráneo más baja en carbohidratos (7)(32)(31).

1.4 Otros factores más allá de la dieta mediterránea

Junto con las medidas dietéticas se han determinado otros hábitos saludables que parecen contribuir a disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular (5). Hasta ahora la mayoría de los estudios que respaldan las recomendaciones actuales para la prevención de las ECV han evaluado los efectos de la dieta, la actividad física u otros hábitos de estilo de vida de forma individual (20)(22). Otros han estudiado la combinación de factores de riesgo clásicos sin considerar otros factores del estilo de vida (33). También es posible encontrar investigaciones adicionales basadas en exámenes sobre estilos de vida mediterráneos (34)(19), aunque estos no analizan en profundidad las recomendaciones de la dieta mediterránea.

Además, durante los últimos años se han ido desarrollando diferentes índices cuya finalidad es cuantificar la adhesión a la dieta mediterránea (34). Muchos de ellos estudian la calidad de la dieta y el consumo de alimentos saludables. Estos índices tienen en cuenta la dieta seguida, el consumo de alimentos, el tipo de grasa utilizada para cocinar.

También con esta finalidad se diseñó el Mediterranean Diet Score (índice de dieta mediterránea) para valorar cambios favorables en 2 años en los factores de riesgo cardiometabólico en la población a estudio (29). Se trataba de un índice que pudiera predecir con mayor fuerza la adherencia a recomendaciones dietéticas específicas o al consumo de alimentos y nutrientes saludables y los cambios longitudinales en los factores de riesgo cardiometabólico. Asimismo, los últimos resultados del estudio PREDIMED (PREvención con Dieta MEDiterránea), que ha incluido 7.447 participantes

con alto riesgo vascular seguidos una media de 5 años, confirman que una intervención con dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos reduce en un 30% el riesgo de padecer una complicación cardiovascular (infarto de miocardio, ictus o muerte cardiovascular) (35).

Y no cabe duda de que la dieta representa el componente más importante del estilo de vida: los nutrientes, los grupos de alimentos o incluso los patrones dietéticos se pueden utilizar como indicadores estilos de vida. Pero está claro que perdemos información importante si no se tienen en cuenta otros factores y comportamientos. De hecho, distintos estudios, como los de Díaz Gutiérrez, han demostrado que la asociación entre la dieta y los eventos cardiovasculares se fortalece cuando además se tienen en cuenta otras variables de estilo de vida tales como la actividad física, la sociabilidad o el descanso (19)(36).

En este contexto, se necesita una evidencia más amplia sobre el efecto combinado de todos los elementos que componen un estilo de vida mediterráneo, tradicional y saludable en un índice multidimensional y su asociación con el riesgo de ECV.

1.5 El índice MEDLIFE, origen y estudios publicados

La pirámide de la dieta mediterránea desarrollada en España por la Fundación Dieta Mediterránea ya incluye pautas de tipo culturales, sociales y gastronómicas que definen el estilo de vida mediterráneo (37).

Con todos estos datos y con el fin de cuantificar la adherencia a todo un estilo de vida mediterráneo saludable, se desarrolló el MEDLIFE: un índice basado en la pirámide de dieta mediterránea (Figura 4) que incluye, además del consumo de alimentos, otros factores tales como la actividad física, el descanso y las relaciones sociales. Este índice ha resultado ser un instrumento válido para evaluar la adherencia al estilo de vida mediterráneo en adultos de mediana edad. El MEDLIFE fue diseñado como una herramienta independiente y fácil de usar (38)(39).

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

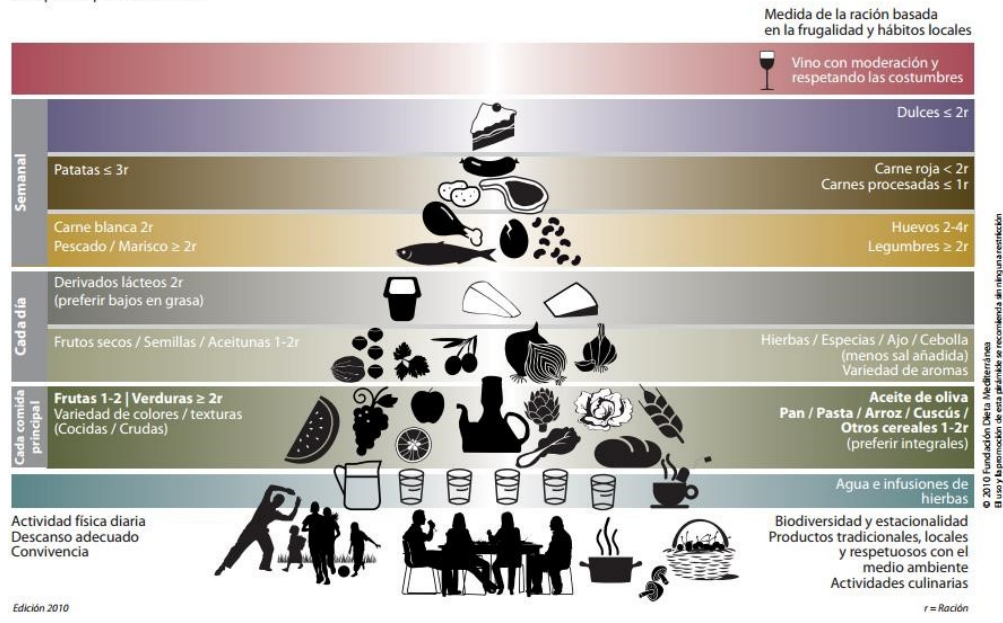


Figura 4: Pirámide de Dieta Mediterránea. Fundación Dieta Mediterránea

Un estilo de vida activo y una dieta sana y equilibrada son las recomendaciones más frecuentes como hábitos de estilo de vida, sin embargo, otros factores son también importantes y deben ser considerados conjuntamente en orden de prevenir las enfermedades cardiovasculares. Con esta finalidad, el MEDLIFE combina las recomendaciones habituales con otros factores que hasta ahora no se incluían en los índices de riesgo cardiovascular tales como las horas de sueño, el tiempo que se pasa delante del televisor, el que dedicamos a la vida social, a practicar deporte en grupo o la siesta.

El MEDLIFE tiene una puntuación total posible de 28 ítems divididos en tres grupos basados en la pirámide mediterránea. Todos los ítems proporcionan la misma puntuación: cero o un punto para llegar a un resultado final que puede oscilar entre cero puntos (peor resultado) y 28 puntos (mejor resultado).

En los estudios de que disponemos hasta la fecha con el MEDLIFE se ha observado que la mayor adhesión al estilo de vida mediterráneo se asocia con una menor prevalencia de síndrome metabólico y un perfil cardiometabólico más favorable (40) También se ha visto, en estudios realizados en la cohorte SUN, que la mayor adhesión al MEDLIFE puede reducir el riesgo de mortalidad (41).

1.6 Análisis de componentes individuales del MEDLIFE en referencia al riesgo cardiometabólico y evidencias en estudio SUN.

Con la evidencia de que se dispone hasta la fecha, se muestra a continuación un análisis independiente de los distintos ítems y su relación con el riesgo cardiometabólico, haciendo especial referencia a los hallazgos del estudio SUN.

Antes de analizar detenidamente el MEDLIFE se debe considerar que la dieta mediterránea tiene un alto valor nutricional y un efecto beneficioso en la prevención de diferentes enfermedades, entre las que se incluyen un descenso en la incidencia de enfermedad cardiovascular, de algunos tipos de cáncer y de otras enfermedades crónicas. Esto se debe a la frecuencia de los alimentos consumidos, a la cantidad y al modo de prepararlos (30)(33)(42). Los beneficios en la salud cardiovascular inducidos por la dieta mediterránea pueden ser atribuidos a sus efectos sobre el descenso de lípidos, a la protección contra el estrés oxidativo y a la reducción en la inflamación y en la agregación plaquetaria (43). Se ha demostrado como esta dieta tiene efectos beneficiosos sobre los marcadores inflamatorios, los lípidos y la presión arterial (44). Además la adherencia a la dieta mediterránea medida por varios índices se asoció con niveles más bajos de proteína C reactiva e interleucina y marcadores de disfunción endotelial (44).

1.6.1 Si se analizan independientemente alimentos como los dulces, la bollería industrial, los refrescos y las bebidas azucaradas, se sabe que el consumo excesivo de azúcar se asocia con un mayor riesgo de obesidad, enfermedad coronaria, diabetes tipo 2; síndrome metabólico y enfermedad del hígado graso no alcohólico (45). A esto se añade que la ingesta de cereales refinados está

asociada con resultados de salud adversos, incluido un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2 y obesidad (45). Actualmente sabemos que los cambios en la calidad de los hidratos de carbono que se consumen suponen cambios en los factores de riesgo cardiovascular (46).

1.6.2 Respecto a las carnes rojas y las carnes procesadas, parece haber una relación dosis-dependiente entre su consumo y el riesgo de mortalidad por todas las causas, también por cáncer y por enfermedad cardiovascular (47). Esto es debido a que la carne roja tiene un contenido medio de hierro más alto que la carne blanca (48). Algunos estudios apuntan a que un exceso de hierro hemo, la forma de almacenamiento de hierro que se encuentra en la carne, es potencialmente aterogénico y diabetogénico (49)(50)(51).

Recientemente, se han descrito otros posibles mecanismos del desarrollo de la arteriosclerosis. La fosfatidilcolina (52) y la carnitina (53), componentes típicos de la carne, son parcialmente degradadas por las bacterias intestinales en trimetil-amina-N-óxido (TMAO). Este producto es potencialmente aterogénico. Las personas que comen carne producen más TMAO que los vegetarianos (29)(54).

Respecto a la carne procesada, esta se diferencia de la no procesada en que la primera suele contener ingredientes añadidos, tales como sal curada (sal con nitratos de sodio y de potasio) y otras sales que actúan como conservantes. Esta ingesta de sal está asociada con el aumento de presión arterial (54). No obstante, los estudios realizados en la cohorte SUN con el jamón serrano, que es uno de los alimentos más característicos de la dieta española no han encontrado asociación significativa con el riesgo de hipertensión (55).

Por otro lado, la sal curada contiene nitrito que puede producir peroxinitritos en el proceso digestivo. Esto puede promover la arteriosclerosis y el desarrollo de diabetes (56). Las concentraciones de nitrito en la sangre se correlacionaron con la disfunción endotelial en los seres humanos (57) y con la alteración de la sensibilidad a la insulina (29)(58).

1.6.3 El pescado, por el contrario, se recomienda como parte de una dieta saludable y se considera un componente clave de una dieta cardioprotectora ya que es una fuente importante de diversos nutrientes, como proteínas, ácidos grasos n-3, vitamina D, yodo y selenio, que pueden contribuir a un perfil metabólico más saludable (59).

1.6.4 También el consumo de fruta y verdura ejerce un efecto protector sobre la enfermedad cardiovascular, por un lado, gracias al efecto de sus nutrientes bioactivos tales como la fibra y el potasio de los que dependen sus propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y electrolíticas, pero por otro gracias a sus propiedades funcionales tales como su baja carga glucémica y su bajo aporte energético. La evidencia actualmente apoya la idea de que una mayor ingesta de frutas y verduras puede reducir el riesgo cardiovascular(60). En un análisis dosis-dependiente se ha objetivado que cuando el consumo de fruta y verdura llega a 800 gramos al día disminuye el nivel de riesgo de enfermedad cardiovascular. Estos resultados parecen indicar que un aumento en la ingesta de fruta y verdura se asocia de manera inversa al riesgo de ECV. Este metaanálisis refuerza la recomendación de consumir una alta cantidad de fruta y verdura para reducir el riesgo cardiovascular (61). En la cohorte SUN también se ha observado su efecto protector sobre el riesgo cardiovascular (62).

1.6.5 Las legumbres protegen de la enfermedad cardiovascular y del cáncer a través de distintos mecanismos. Por un lado, presentan bajos niveles de sodio y de grasas saturadas, son ricas en fibra dietética y son buena fuente de ácidos grasos poliinsaturados, vitamina E, piridoxina, ácido fólico, selenio, flavonoides y lignanos con potenciales efectos preventivos de enfermedades cardiovasculares y cáncer(63)(64). Por otro lado, las legumbres también contienen almidón de lenta digestión y de esta manera evitan las hiperglucemias. Además, este almidón es un prebiótico beneficioso para la flora intestinal y para prevenir, por tanto, enfermedades digestivas. Algunos estudios han demostrado que las legumbres, en concreto las lentejas, reducen la presión arterial, los niveles de lípidos y la glucosa en sangre. Asimismo, parecen mejorar los factores de riesgo cardiovascular en personas con diabetes (65).

1.6.6 Respecto a los huevos, se observó que entre los adultos estadounidenses un mayor consumo de colesterol o huevos en la dieta se asociaba significativamente con un mayor riesgo de incidencia de ECV y mortalidad por todas las causas en una respuesta dosis-dependiente (66). Pero el consumo de huevos de forma baja o moderado no se asoció con un mayor riesgo de ECV en personas diabéticas ni no diabéticas con alto riesgo cardiovascular (67). En los estudios realizados en la cohorte SUN el consumo de huevo no se asoció con el desarrollo de diabetes mellitus (68).

1.6.7 Con relación al aceite de oliva, las aceitunas y los frutos secos, los resultados del estudio PREDIMED muestran claramente que una dieta rica en grasas insaturadas es mejor para la salud cardiovascular que una dieta baja en grasas (23). Los polifenoles que encontramos en el aceite de oliva virgen extra parecen tener propiedades cardioprotectoras por lo que están despertando especial interés a nivel mundial. Se ha reconocido que el aceite de oliva y sus derivados ejercen algunos efectos antiinflamatorios y antioxidantes, modulan el metabolismo de la glucosa y mejoran la disfunción endotelial (69). Este patrón dietético rico en grasas insaturadas y antioxidante, como el que encontramos en la dieta mediterránea, es una herramienta útil en la prevención de las enfermedades cardiovasculares (23). En el estudio de revisión que muestra un resumen de los principales resultados de estudios epidemiológicos y ensayos con el AOVE, como principal fuente de grasa en la dieta en los países mediterráneos, se llega a la conclusión de que aceite de oliva podría ejercer un efecto favorable sobre la presión arterial (70).

1.6.8 El estudio PREDIMED refuerza el consumo de frutos secos en el contexto de la dieta mediterránea rica en grasas insaturadas (23)(22). También en la cohorte SUN los estudios realizados sobre el consumo de frutos secos han demostrado una asociación significativa con un menor riesgo de desarrollo de síndrome metabólico (71).

1.6.9 Algunos estudios de cohortes concluyen que los cereales, por la fibra que contienen, podrían reducir el riesgo de enfermedad coronaria (72)(73)(74), de

accidente cerebrovascular (75)(76) y de enfermedad arterial periférica (77). Entre los posibles mecanismos que explicarían este efecto se encuentra la reducción de la presión arterial. De hecho, en el estudio SUN se ha evaluado prospectivamente esta asociación encontrando que la fibra procedente de cereales se relacionaba de manera inversa con el riesgo de hipertensión (78). Hay que tener en cuenta que la cantidad de fibra procedente de los cereales integrales es muy superior, por lo que unos y otros ejercen distinto impacto sobre los factores de riesgo cardiovascular (46).

1.6.10 El vino es una bebida alcohólica muy popular que ha sido consumida durante cientos de años. Los beneficios del consumo moderado de alcohol han sido ampliamente descritos en la literatura científica. En esta misma línea la ingesta de vino tinto se ha relacionado con menor riesgo de enfermedad coronaria (30). Los polifenoles que contiene, y especialmente el resveratrol, también presente en el vino blanco, contribuyen en gran medida a la prevención de ECV principalmente a través de propiedades antioxidantes. Ejercen efectos beneficiosos sobre la disfunción endotelial, la hipertensión, dislipidemia, y las enfermedades metabólicas, reduciendo así el riesgo de eventos cardiovasculares adversos como infarto de miocardio, ictus isquémico e insuficiencia cardíaca (79). En los estudios realizados en la Cohorte SUN, el Patrón Mediterráneo de consumo de Alcohol parecía estar asociado con un menor riesgo cardiovascular (80).

1.6.11 Con respecto al consumo de sal, está ampliamente reconocida la estrecha relación entre la hipertensión y la ingesta dietética de sodio (81). La alta ingesta de sodio y el aumento de los niveles de presión arterial están relacionados con la retención de agua, aumento de la resistencia periférica sistémica, alteraciones en la función endotelial, cambios en la estructura y función de las grandes arterias elásticas, modificación en la actividad simpática y en la regulación por parte del sistema nervioso autónomo del sistema cardiovascular. La reducción de sal en la dieta disminuye por tanto la presión arterial y la incidencia de hipertensión, lo cual se asocia con una reducción de la morbilidad y la mortalidad por enfermedades cardiovasculares (82)(83).

1.6.12 El consumo de alimentos integrales se asoció inversamente con el riesgo de ECV (84)(85)(86). La evidencia sugiere que los alimentos integrales podrían atenuar la respuesta postprandial de glucosa en sangre y moderar los perfiles glucémicos (87)(88)(89).

Es posible encontrar un efecto beneficioso sobre las cifras de presión arterial, al suplementar la dieta con fibra, especialmente con fibra soluble.

Este efecto es más patente en personas mayores o con hipertensión (90)(91). Pero también en la cohorte SUN se ha visto que una dieta rica en fibra se asocia inversamente a la enfermedad cardiovascular (62).

1.6.13 La actividad física aeróbica es la modalidad más estudiada y se ha observado efecto dosis-respuesta beneficioso. Por lo tanto, esta es la actividad más recomendable para todos los adultos sanos, para personas con factores de riesgo coronario y para pacientes con enfermedades cardíacas crónicas (92). La actividad física ayuda a reducir la presión arterial y los niveles de hormonas del estrés. El ejercicio aeróbico, como caminar y bailar, aumenta la respiración y la frecuencia cardíaca para mejorar la oxigenación corporal. Esto reduce la tensión en los músculos, incluido el corazón. El ejercicio aeróbico además de mejorar la tensión arterial y el índice de masa corporal disminuye el riesgo de diabetes, infarto, enfermedad cardiovascular y muerte súbita. Del mismo modo la falta de ejercicio físico u horas de sedentarismo, que en nuestro estudio se mide en horas delante de la televisión, produce el efecto contrario sobre el riesgo cardiovascular (93)(94)(95). En estudios realizados sobre la cohorte SUN se ha demostrado, por otro lado, que el efecto combinado de una mayor adhesión a la dieta mediterránea junto con el incremento de la actividad física tienen efectos multiplicativos en la reducción de la mortalidad (96).

1.6.14 La mayoría de los estudios epidemiológicos han observado que entre aquellas personas cuyas horas de sueño son menos de 5 o más de nueve existe un riesgo aumentado de obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular. Estos estudios muestran que entre los adultos que duermen menos horas de las que necesitan parece existir un aumento del hambre y de la ingesta de calorías.

También se ha visto además que esta ingesta es mayor en la merienda y en la cena y que se tiende a elegir alimentos más ricos en carbohidratos y grasas. Al estudiar las restricciones en el sueño se han observado cambios en los niveles de hormonas del apetito, que indican hambre o saciedad tales como la leptina y la ghrelina (97)(98). En los estudios realizados sobre la cohorte SUN se han encontrado resultados que sugieren que la escasez de horas de sueño nocturno podría ser un factor de riesgo de obesidad modificable (99).

1.6.15 Por otro lado, una siesta corta, menor de 30 minutos al día, durante la mayoría de los días de la semana se ha asociado también con una disminución del riesgo cardiovascular posiblemente debido al efecto liberador del estrés de la siesta (100). También en los estudios realizados en la cohorte SUN la siesta parece ser un factor protector de obesidad nuevo e independiente. En la misma cohorte se ha encontrado asociación entre las siestas con una duración mayor de 30 minutos y el desarrollo de síndrome metabólico (99).

Hay que considerar que la duración total estimada del sueño de 6 a 8 horas por día se asocia con un menor riesgo de muerte y ECV. Por otro lado, Se ha visto que la siesta diurna se asocia con un mayor riesgo de eventos cardiovasculares importantes y muerte en aquellas personas con más de 6 horas de sueño nocturno, pero no en aquellas que duermen 6 horas o menos cada noche (101).

1.6.16 En el presente estudio se valora positivamente la socialización y el practicar deportes en grupo. Esto último aúna la socialización con la actividad física. Según un estudio longitudinal recientemente publicado, la soledad se asocia con un mayor riesgo de desarrollar enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular, independientemente de los factores de riesgo tradicionales de ECV. Esto sugiere que las estrategias de prevención primaria dirigidas a la soledad podrían ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares (102).

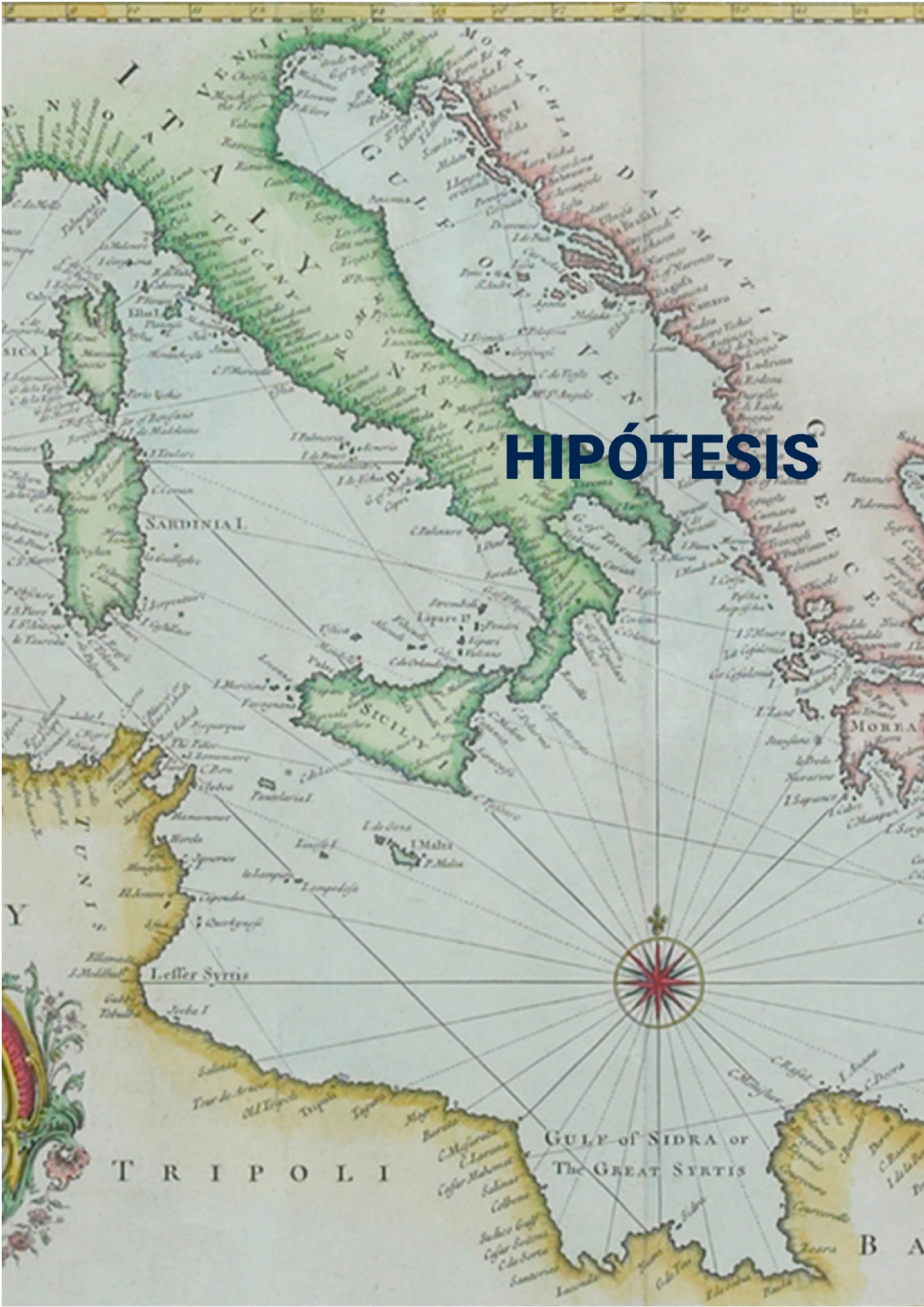
1.7 Estilos de vida, adhesión y riesgo cardiometabólico:

Hemos revisado una serie de estudios que demuestran que, como parte del ambiente y del estilo de vida, la actividad física, la sociabilidad y el descanso adecuado parecen estar relacionados con la enfermedad cardiovascular (34)(36)(103). El estilo de vida mediterráneo incluye una serie de pautas muy bien definidas (actividad física, sociabilidad, siesta, etc.) que pueden servir para una valoración global del estilo de vida más allá de la dieta(36).

Se nos plantea así la necesidad de estudiar el índice MEDLIFE, como un índice que recoge con la mayor precisión y sencillez posible la adhesión al conjunto de hábitos de vida mediterráneo que engloba la dieta, actividad física y otros estilos de vida, y su relación con el riesgo de enfermedad cardiovascular y metabólica.

Hasta la fecha no se ha estudiado la relación del índice MEDLIFE con la enfermedad cardiometabólica (ECV, HTA y DM2) por lo que con este trabajo se pretende dar respuesta a la relación entre el MEDLIFE y el riesgo de enfermedad cardiovascular, hipertensión y diabetes mellitus tipo 2.

HIPÓTESIS



2.1 Hipótesis:

- La adhesión al MEDLIFE, un conjunto de hábitos de vida mediterráneo que engloban la dieta, la actividad física y otros estilos de vida, presentará una asociación inversa con el riesgo de evento cardiovascular en la cohorte SUN.
- La adhesión al MEDLIFE, presentará una asociación inversa con el riesgo de Hipertensión Arterial en la cohorte SUN.
- La adhesión al MEDLIFE, presentará una asociación inversa con el riesgo de Diabetes Mellitus tipo 2 en la cohorte SUN.



OBJETIVOS



3.1 Objetivo general:

- El objetivo principal de este estudio ha sido analizar la asociación entre el índice MEDLIFE y el riesgo de enfermedad cardiometabólica en la cohorte SUN.

3.2 Objetivos específicos:

- Analizar la asociación entre el índice MEDLIFE y el riesgo de enfermedad cardiovascular en la cohorte SUN.
- Analizar la asociación entre el índice MEDLIFE y el riesgo de hipertensión en la cohorte SUN.
- Analizar la asociación entre el índice MEDLIFE y el riesgo de diabetes mellitus tipo 2 en la cohorte SUN.

EXPLANATION.
Latitude & Longitude
determined by Observation.
Latitude alone has been taken
by accurate Navigators.
Capital Places are in the
Character.
Distance is reckoned from London.

F R A N C E

P A I N

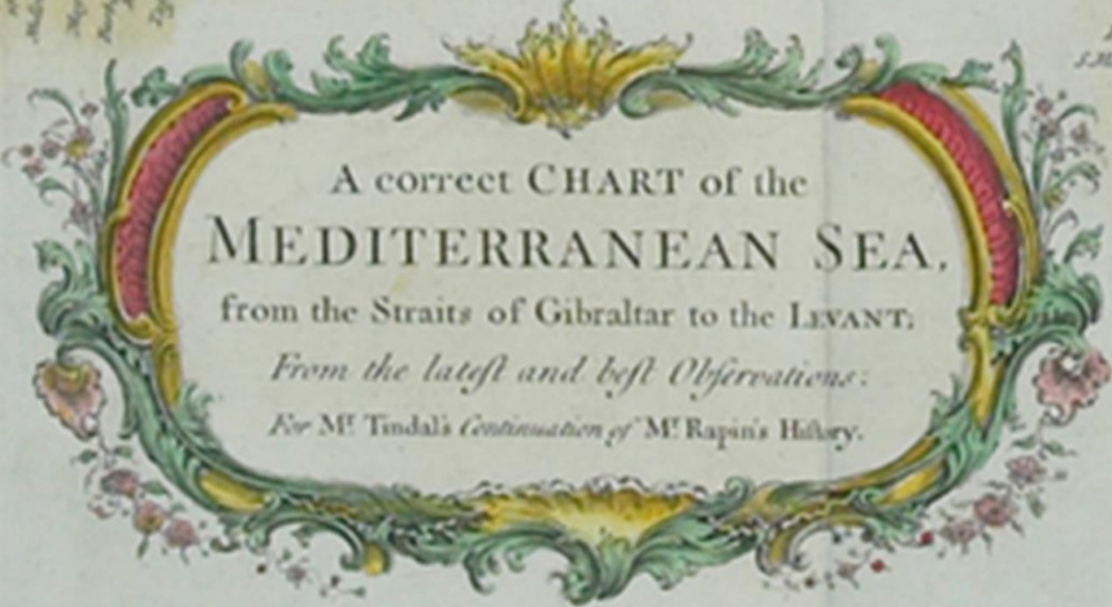
**MATERIAL
Y MÉTODOS**

R A N A D A

F E Z

R O C C O

B A R B A R Y



A correct CHART of the
MEDITERRANEAN SEA,
from the Straits of Gibraltar to the LEVANT;
From the latest and best Observations;
For M^r Tindal's Continuation of M^r Rapin's History.

T I

4.1 Población a estudio: La cohorte SUN

La cohorte SUN es una cohorte prospectiva, dinámica y multipropósito compuesta actualmente por casi 23.000 graduados universitarios españoles que comenzó en 1999 y permanece abierta.

El principal objetivo del estudio SUN es valorar los beneficios del Patrón Alimentario Mediterráneo. Así, su misión principal es la evaluación del efecto de la dieta y el estilo de vida sobre la prevención de enfermedades no transmisibles (enfermedades cardiovasculares, enfermedades mentales, cáncer, diabetes, etc.) (104)(105).

Los participantes son graduados de la Universidad de Navarra, y de otras universidades españolas, mayores de 20 años (106). El reclutamiento de participantes se realiza a través de distintos colectivos: alumnos recién graduados de la Universidad de Navarra procedentes de todo el país, padres universitarios de alumnos actuales de la Universidad de Navarra, miembros del colegio de enfermería de Navarra, miembros con título universitario de la aseguradora sanitaria de la Clínica Universidad de Navarra: (ACUNSA), miembros de otros colegios profesionales de diversas comunidades autónomas: Andalucía, Aragón, Canarias, Cantabria, Cataluña, Galicia, Madrid, Murcia y Comunidad Valenciana). Se trata de una selección de participantes con un nivel educativo alto por lo que estamos utilizando lo que en epidemiología Rothman et al., llaman restricción y de esta manera se controla la posible confusión por niveles educativos dispares (107).

A todos a los participantes se les envía una carta de invitación, en la que se describen los objetivos del estudio, explicándoles lo que supone su participación y colaboración a lo largo del tiempo. Junto con esta carta de invitación, se envía el cuestionario basal y un sobre de respuesta. El comité de investigación de la Universidad de Navarra aprobó este protocolo de estudio. Se consideró que la respuesta al cuestionario equivale al consentimiento informado para participar en el estudio. También, y de acuerdo con los principios de la Declaración de Helsinki, se informa a los posibles candidatos de su derecho a negarse a participar en el proyecto SUN o retirar su consentimiento para participar en cualquier momento sin represalias (108).

Para la recogida de datos a los participantes que deciden entrar en el estudio, se les envía el cuestionario basal, bien por correo postal o por correo electrónico. Este cuestionario inicial es el más detallado ya que consta de 554 ítems en los cuales se recoge información sociodemográfica de los participantes, su dieta y conductas alimentarias, estilos de vida, datos antropométricos y clínicos, medicamentos, actividad física y frecuencia con que la realizan, deportes o actividades sedentarias, empleo de su tiempo libre, rasgos de personalidad, entre otras. (Anexo 1)

Posteriormente los participantes recibirán cuestionarios de seguimiento cada dos años (Anexo 1). A los participantes que no responden se les envían hasta un total de cinco cuestionarios, con la finalidad de aumentar la tasa de retención. En los años en que no se envía cuestionario de seguimiento, se les envía una carta recordatoria con noticias actualizadas sobre el estudio SUN y pidiéndoles que actualicen sus datos en caso de que vayan a cambiar de domicilio.

Con el fin de mantener un contacto permanente con los participantes en el estudio se les envían folletos informativos, correos electrónicos, cartas de agradecimiento, noticias sobre el progreso del estudio. El índice de retención global (algún tipo de seguimiento) que se consigue con todo este esfuerzo es superior al 90 por ciento.

En la actualidad el estudio SUN cuenta con 22.894 participantes.

En este cuestionario basal se recoge ampliamente la información sobre la cohorte SUN ya que nos proporciona la información sociodemográfica (sexo, edad, estado civil, situación laboral, etc.), factores de estilo de vida, medidas antropométricas (peso y talla), hábitos de alimentación, historial médico (con medicación actual, historia personal y familiar de enfermedades cardiovasculares, cáncer, etc.), hábitos relacionados con la salud como consumo de tabaco, actividad física y frecuencia de estas actividades, deportes o actividades sedentarias durante el tiempo libre, etc. (105).

Los datos aportados sobre la dieta en el cuestionario basal se recogen utilizando un cuestionario, previamente validado en la población española, de 136 elementos de frecuencia alimentaria con medidas semicuantitativas (FFQ) (109)(110). Se muestra un tamaño de ración determinada y para calcular la ingesta diaria se multiplica la ración por

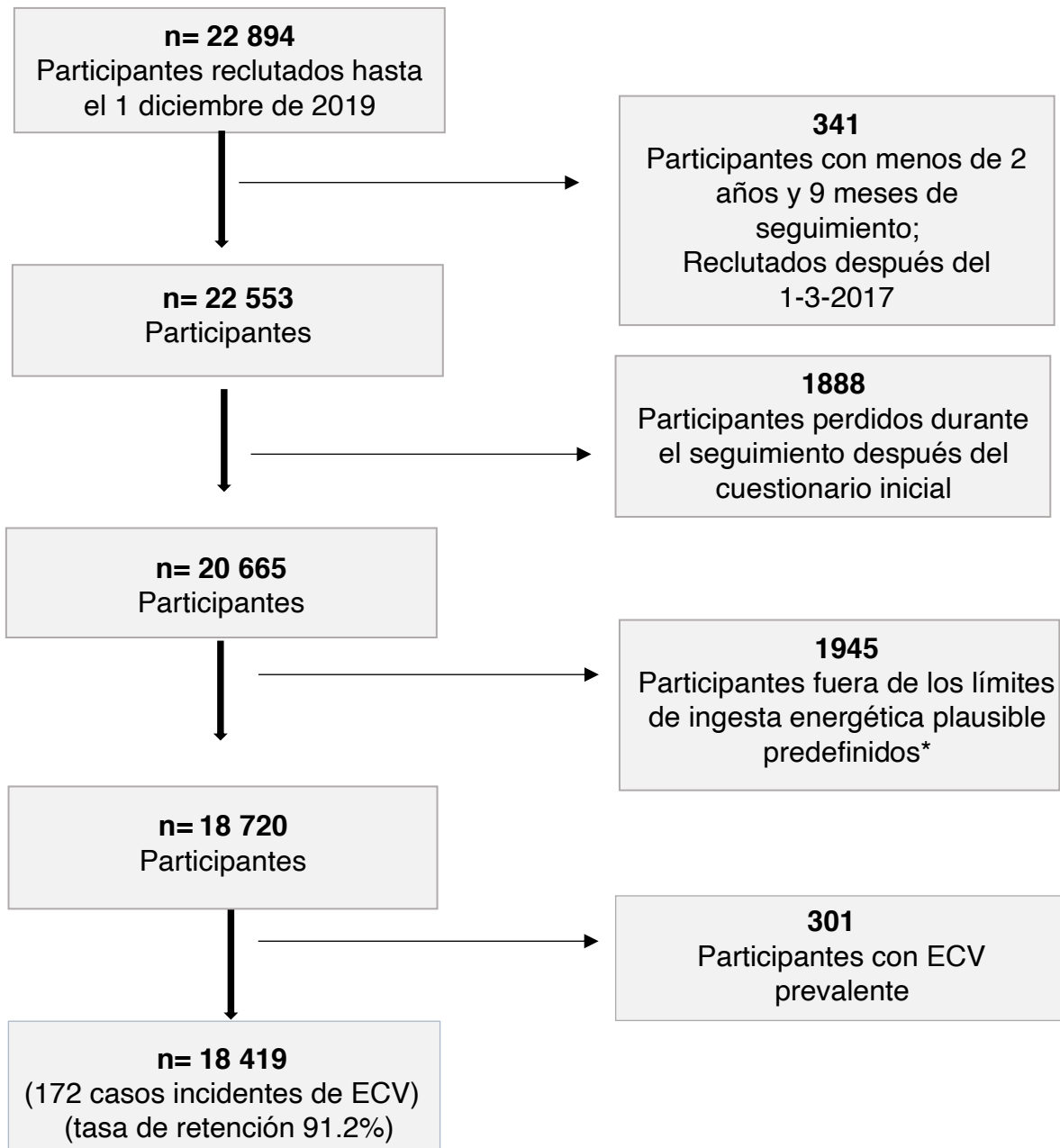
la frecuencia de consumo. A continuación, en el cuestionario basal se señalan las raciones que se consumen de cada grupo de alimentos: tienen que contestar eligiendo entre las nueve opciones posibles que van desde nunca o casi nunca hasta seis veces o más al día.

Se han validado también otros datos remitidos por los participantes en los cuestionarios: datos antropométricos (111), actividad física (112), hipertensión (113), y síndrome metabólico (114).

De los 22.894 participantes incluidos en el estudio hasta el 1 de diciembre de 2019 se han excluido aquellos participantes que formaban parte de la cohorte desde hacía poco tiempo, porque no habían podido completar el primer cuestionario de seguimiento que se envía a los dos años. Teniendo en cuenta los retrasos previstos para recibir el primer cuestionario de seguimiento el criterio fue excluir aquellos que llevaban en el estudio menos de dos años y nueve meses anteriores a la fecha de inicio, porque no habían tenido suficiente tiempo para devolver el primer cuestionario de seguimiento (n=341). El tiempo medio de seguimiento fue de 11,5 años (SD: 4.5) con un tiempo máximo de seguimiento de 20 años.

También se excluyeron aquellos participantes perdidos durante el seguimiento después de haber entregado el cuestionario basal (n=1,888; retención=91.2%), aquellos con un consumo energético fuera de los límites previamente establecidos por Willet (800-4.000 kcal/d hombres, 500-3.500 kcal/d mujeres) (115) (n=1,945) y aquellos participantes que presentaban la enfermedad prevalente que se iba a estudiar en cada caso. Con enfermedad cardiovascular prevalente al inicio (n=301) (Figura 5.1). Después de todas estas exclusiones 18.419 participantes fueron incluidos en el análisis final (11.152 mujeres y 7.267 hombres). En el estudio de HTA se excluyeron 2.096 participantes que presentaban HTA prevalente quedando un total de 16.629 participantes para su análisis final (Figura 5.2). Y para el análisis de DM2, se excluyeron 359 participantes con diabetes prevalente estudiando un total de 18.360 participantes en el análisis final (Figura 5.3).

Figura 5.1. Diagrama de flujo que representa la selección de participantes en el proyecto SUN (1999-2019) incluidos en el presente análisis.

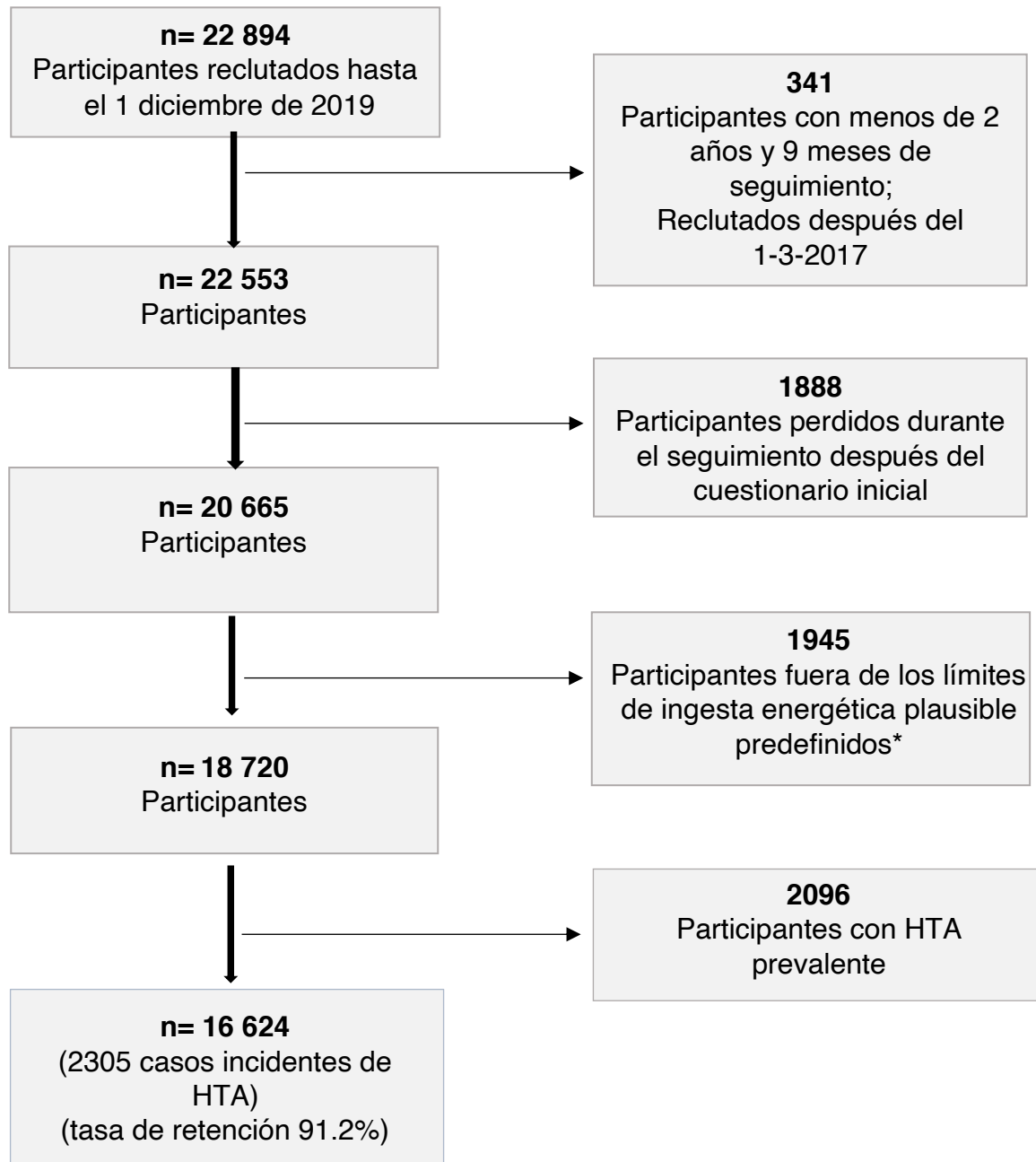


ECV: Enfermedad cardiovascular

* Willett WC, Howe R. Ajuste de la ingesta energética total en estudios epidemiológicos.

Am J Clin Nutr. 1997;65(Suppl):1220S-1228S.

Figura 5.2 Diagrama de flujo que representa la selección de participantes en el proyecto SUN (1999-2019.) incluidos en el presente análisis.

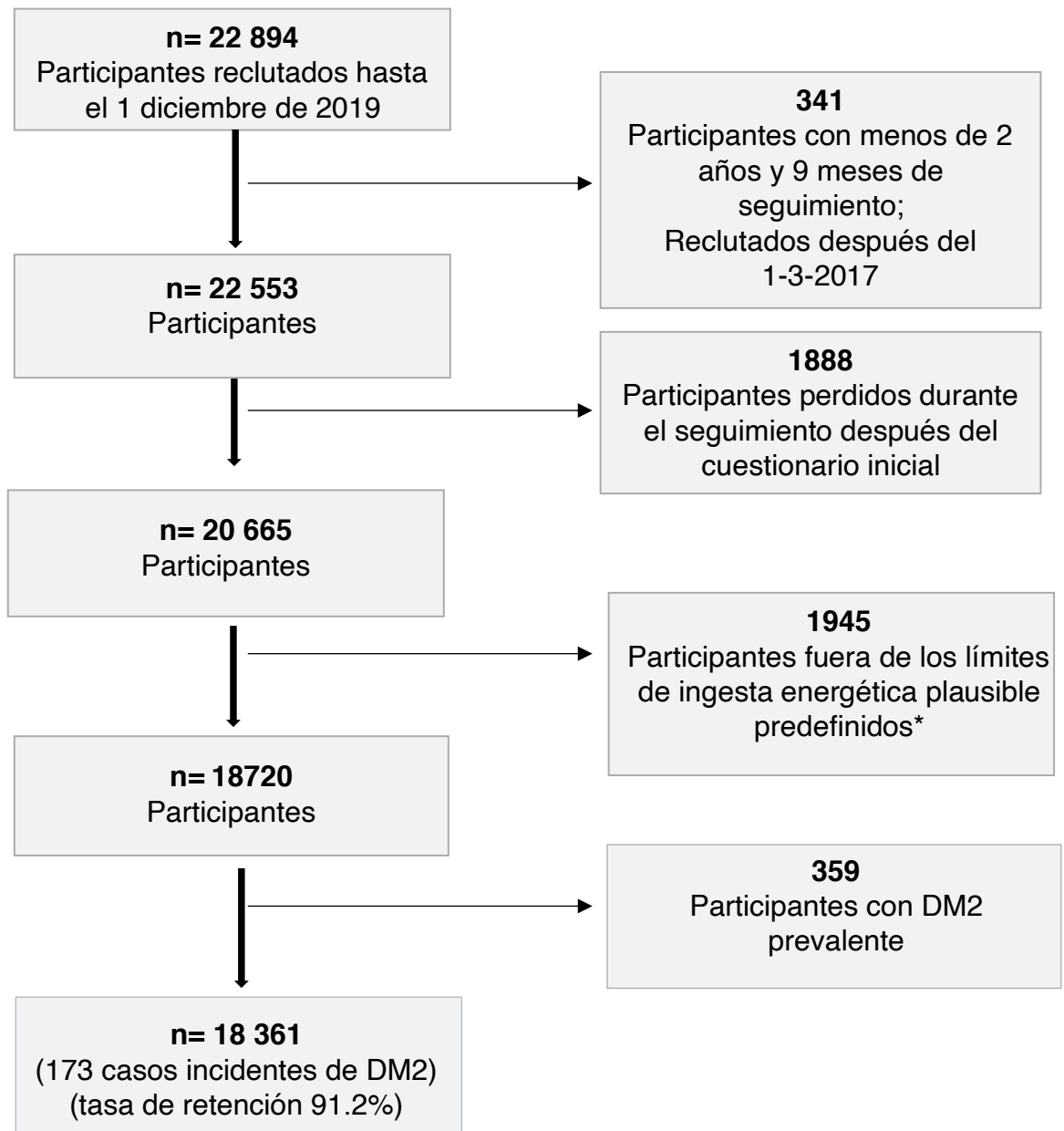


HTA: Hipertensión arterial

* Willett WC, Howe R. Ajuste de la ingesta energética total en estudios epidemiológicos.

Am J Clin Nutr. 1997;65(Suppl):1220S-1228S.

Figura 5.3 Diagrama de flujo que representa la selección de participantes en el proyecto SUN (1999-2019.) incluidos en el presente análisis.



DM2: Diabetes mellitus tipo 2

* Willett WC, Howe R. Ajuste de la ingesta energética total en estudios epidemiológicos.

Am J Clin Nutr. 1997;65(Suppl):1220S-1228S.

4.2 Índice de estilo de vida mediterráneo: MEDLIFE

El índice MEDLIFE(38) está basado en la pirámide de la dieta mediterránea, y es un instrumento válido para evaluar la adherencia al estilo de vida mediterráneo en adultos de mediana edad (39).

MEDLIFE se diseñó como de una herramienta independiente y de fácil utilización, que incluye la ingesta de determinados alimentos, así como otros hábitos de estilo de vida mediterráneos tales como: la preferencia por el agua, el consumo moderado de vino, comer poco entre horas, las siestas cortas y regulares, un adecuado descanso nocturno o la socialización, entre otros.

La puntuación total es de un máximo de 28 puntos que se infieren de la Pirámide Mediterránea. Cada una de las cuestiones puntúa lo mismo: 0 puntos o 1 punto. Así se obtiene un rango de puntuación final que fluctúa entre cero que es la puntuación más baja y 28 que es la más alta. Todas las preguntas puntúan por igual y la respuesta a las preguntas es categórica, para simplificar su aplicación.

En el primer grupo encontramos quince apartados basados en la frecuencia de ingesta de determinados alimentos. Valora positivamente que el consumo de dulces y bollería sea ocasional, así como el de carne roja y carne procesada. También valora el consumo moderado de huevos, de carne blanca y de patatas, el consumo frecuente de legumbres y pescados y el consumo diario de frutos secos y aceitunas. Tiene asimismo en cuenta el consumo diario y repetido, varias veces al día y como pilar de la alimentación, de fruta, verdura, aceite de oliva y cereales.

El Segundo grupo está compuesto por siete preguntas referentes a hábitos alimenticios típicamente mediterráneos entre los que se encuentran el consumo habitual y frecuente de agua, café o infusiones, el tomar una copa de vino en la comida, la limitación del uso de sal, la preferencia por el consumo de alimentos integrales, el consumo limitado de patatas y otros aperitivos fritos, de refrescos y bebidas azucaradas, así como el hecho de limitar el picoteo entre comidas.

Finalmente, el tercer grupo está compuesto por seis apartados sobre actividad, descanso, hábitos sociales y de convivencia, donde explícitamente se interroga sobre la actividad física aeróbica, las horas de sueño, la siesta, el tiempo que se pasa delante del televisor y el que se dedica a socializar con amigos o practicar deportes en grupo (Tabla 1)(38)(39).

Para el presente estudio, el índice MEDLIFE (Anexo 2) ha sido reformulado en trece ítems para que se adapte mejor a los datos aportados por los participantes de la cohorte SUN en el cuestionario basal (Tabla 1).

Analizando más en concreto cada ítem, en el índice MEDLIFE se obtiene un punto si la respuesta es afirmativa en cada una de estas 28 preguntas:

Para el primer bloque si el consumo de dulces no es mayor de dos porciones semanales, consumo de carne roja menor de dos veces a la semana, consumo de carnes procesadas menor o igual a una vez a la semana, huevos entre dos y cuatro semanales, legumbres dos o más veces a la semana, carne blanca dos veces a la semana, pescado y marisco dos o más veces a la semana, patatas como máximo dos veces a la semana, lácteos desnatados dos veces al día, frutos secos y aceitunas una o dos veces al día, uso de sofritos de verduras con entre dos y cuatro verduras, consumo de fruta entre tres y seis veces al día, verduras dos o más veces al día, aceite de oliva tres o más veces al día, y cereales entre 3 y 6 veces al día.

Para el segundo bloque obtienen un punto si el consumo de agua, cafés e infusiones es mayor o igual a seis veces al día, el de vino en mujeres no es mayor de media copa el día y en hombres de una copa el día, si limitan la sal en las comidas, si consumen productos preferentemente integrales, si limitan los aperitivos (del tipo de las patatas fritas), a menos de una vez a la semana, si tienden a limitar el picoteo entre comidas, si no añaden azúcar a las bebidas y las bebidas azucaradas se consumen menos de una vez a la semana.

En el tercer bloque los puntos se obtienen por realizar actividad física como caminar durante más de 300 minutos a la semana, siestas que no superen media hora al día, dormir una media de seis-ocho horas al día, ver la televisión durante menos de dos horas

al día, estar con amigos una hora al día y practicar deporte en grupo más de una hora a la semana.

El índice MEDLIFE se ha validado equiparándose con otros índices de calidad de dieta previamente validados y correlacionados con el riesgo cardiovascular y la salud en general (39)(109)(116).

Tabla 1. Descripción del índice de estilo de vida mediterráneo (MEDLIFE) modificado para la cohorte SUN

Elementos de puntuación	Componentes (tamaño de la porción)	Criterios para 1 punto
Primer bloque: Consumo de alimentos mediterráneos		
1. Dulces	Galletas, galletas de chocolate, pasteles, rosquillas, productos horneados caseros, productos horneados comprados en la tienda (50 g), magdalenas (25-50 g), galletas de té (90 g), chocolates (30 g), churros (100 g), turrón (35 g)	≤ 2 porciones/semana
2. Carne roja	Ternera, cerdo, cordero (100-150g)	< 2 porciones/semana
3. Productos cárnicos	Chorizo, chorizo blando picante, bacon (50g), jamón curado (60g), jamón cocido (30g), hamburguesa (150g), hígado, vísceras (100-150g), paté (25g)	≤ 1 porción/semana
4. Huevos	Huevos (1 unidad)	2-4 porciones/semana
5. Legumbres	Lentejas, alubias, garbanzos, guisantes (60 g sin cocer)	≥ 2 porciones/semana
6. Carne blanca	Pollo / pavo con piel, pollo / pavo sin piel, conejo (100-150g)	2 porciones/semana
7. Pescado/ marisco	Pescado blanco, pescado graso, bacalao, pescado salado o ahumado, camarones, pulpo, calamares (100-150g), ostras y mariscos (6 unidades)	≥ 2 porciones/semana
8. Patatas	Patatas al horno o hervidas (150g)	≤ 3 porciones/semana
9. Lácteos desnatados	Leche desnatada, leche desnatada (200 cc), yogur desnatado (125 g), queso fresco de pasta blanda (50 g)	2 raciones/día

10. Frutos secos y aceitunas	Almendras, cacahuetes, avellanas, nueces (50g), aceitunas (10 unidades)	1-2 raciones diarias
11. Sofrito	Aceite de oliva, pimiento, otras verduras (250 g), tomate (150 g)	> 2/4 ingredientes por encima de la mediana
12. Fruta	Naranja, plátano, manzana, pera, kiwi, mango, aguacate, melocotón, albaricoque, nectarina (1 unidad), clementina (2 unidades), fresa (6 unidades), cerezas, ciruelas, higos, uvas (1 plato de postre), sandía, melón (200-250g), dátiles y frutos secos (150g)	3-6 raciones diarias
13. Verdura	Espinaca, coliflor, brócoli, lechuga, zanahoria, calabaza, judías verdes, berenjena, calabacín, pepino, pimiento, espárragos, gazpacho, ensalada, otras verduras (250 g), tomate (150 g) (no incluye patatas)	≥ 2 raciones diarias
14. Aceite de oliva	Aceite de oliva (1cucharada)	≥ 3 raciones diarias
15. Cereales	Pan blanco, pan integral (3 rebanadas), arroz blanco, pasta (60 g sin cocer), pizza (200 g), cereales para el desayuno (30 g)	3-6 raciones diarias

Segundo bloque: Hábitos dietéticos mediterráneos

16. Agua y café	Agua del grifo, agua embotellada (200 cc), café, café descafeinado (50 cc)	≥ 6 raciones diarias
17. Vino	Tinto/blanco vino (1 vaso 100 cc)	mujeres: ≤ 0.5 vaso/d hombres: ≤ 1 vaso/d
18. Limitar la sal	¿Limita la sal en las comidas?	Yes
19. Preferencia por alimentos integrales	¿Intenta consumir mucha? (fibra de cereales)	Sí, > 6g/d fibra de cereales
20. Aperitivos	Patatas fritas (150g)	< 1 ración/semanal
21. Limitar picoteo entre comidas	¿Tiende al picoteo entre comidas?	No
22. Limitar el azúcar en las bebidas (incluidas las bebidas azucaradas)	¿Añade azúcar a algunas bebidas? + bebidas azucaradas + zumo embotellado (200cc)	No, < 1/semana, < 1/semana

Tercer bloque: Actividad física, descanso, hábitos sociales y convivencia

23. Actividad física	Caminar a paso ligero, trotar, correr, subir escaleras, andar en bicicleta, bicicleta estática, natación, baile, ejercicio aeróbico, artes marciales, gimnasia, jardinería, tenis, fútbol, esquí, patinaje sobre hielo, deportes de equipo y otras actividades físicas o deportivos	> 300 min/semana
24. Siestas	Siestas durante la semana	Sí, pero ≤ 30 min/día
25. Horas de sueño	Duerme durante la semana	6-8 h/día
26. Horas de televisión	Ve TV/videos durante la semana	≤ 2 h/día
27. Socializa con amigos	Socializa durante la semana	> 1 h/día
28. Deportes de equipo	Jugar fútbol, tenis, squash, baloncesto u otros deportes de equipo	≥ 1 h/semana

min: minutos, h: horas, cc: centímetros cúbicos, g: gramos, TV: televisión

4.3 Evaluación de caso de enfermedad cardiovascular:

La enfermedad cardiovascular incidente se consideró el evento primario en los análisis principales.

Se trata de aquellos participantes que no presentaban enfermedad cardiovascular prevalente cuando entraron a formar parte del estudio y que durante el tiempo que permanecieron en el estudio apareció un evento de enfermedad cardiovascular.

Como ECV se incluye infarto agudo de miocardio incidente y no fatal (con o sin elevación del segmento ST), el ictus no fatal y la muerte por enfermedad cardiovascular.

El infarto agudo de miocardio se define utilizando criterios universales (117) como el resultado de la rotura, ulceración, erosión o disección de la placa aterosclerótica con el consiguiente trombo intraluminal en una o más de las arterias coronarias que conduce a una disminución del flujo sanguíneo del miocardio o embolias plaquetarias distales con la consiguiente necrosis de los miocitos. El paciente puede tener una enfermedad arterial coronaria grave subyacente, pero en ocasiones no es obstructiva o no tiene enfermedad arterial coronaria.

El ictus no fatal se definió como un déficit neurológico con focalidad y comienzo súbito de mecanismo vascular y con una duración superior a 24 horas.

Se comprobaron todos los diagnósticos en que se informaron en alguno de los cuestionarios de seguimiento solicitando las historias clínicas de los participantes o comprobando la información con sus familiares cercanos. Y posteriormente todos los casos que se informaron fueron confirmados y evaluados por un comité de cardiólogos que no tenían conocimiento previo de los participantes ni información sobre sus estilos de vida.

Los eventos confirmados se clasificaron de acuerdo con la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10).

Para identificar las muertes por enfermedad cardiovascular con una periodicidad anual se revisó el índice nacional de defunciones para, de este modo, identificar a los participantes perdidos durante el seguimiento y obtener la causa de su fallecimiento.

Las defunciones se confirmaron mediante actas de defunción e historia clínica remitida por familiares o registro informatizado vinculado al Instituto Nacional de Estadística (www.ine.es). Consideramos que con ambas fuentes de información se obtuvieron todas las defunciones. La fecha y la causa de la muerte se registraron y codificaron utilizando la CIE-10.

4.4 Evaluación de caso de hipertensión arterial:

En el cuestionario basal quedan también recogidos los últimos valores de tensión arterial sistólica y tensión arterial diastólica de cada participante. Posteriormente, en el cuestionario de seguimiento que se cumplimenta a los seis años, también hay una pregunta abierta sobre sus cifras de tensión arterial. El diagnóstico de hipertensión arterial se hizo sobre aquellos individuos que ya habían tenido un diagnóstico médico de hipertensión, referían niveles de PAS = 140 mm Hg o de PAD = 90 mm Hg o bien recibían algún medicamento antihipertensivo (118). Se consideraron casos incidentes de hipertensión a aquellos participantes sin diagnóstico previo y sin cifras de hipertensión en el cuestionario basal y que informaron posteriormente, en el cuestionario de seguimiento, haber sido diagnosticados de hipertensión (113).

4.5 Evaluación de caso de Diabetes Mellitus tipo 2:

Se consideró que tenían diabetes prevalente aquellos participantes con un diagnóstico de diabetes mellitus autoreferido, necesidad de antidiabético oral o insulina. Se consideraron casos incidentes probables de diabetes a aquellos participantes que refirieron DM2 diagnosticada clínicamente en alguno de los cuestionarios de seguimiento. A estos participantes se les enviaron cuestionarios adicionales específicos para confirmar su diagnóstico y para recabar más datos: tipo de diabetes, fecha del

diagnóstico, número de ocasiones con cifras de glucemia rápida por encima de 126, hemoglobina glicosilada (Hb A1c) mayor de 6.5%, glucemia mayor de 200 a las dos horas del test de sobrecarga oral de glucosa y toma de medicamentos hipoglucemiantes. Además, se solicitaron los informes médicos con el diagnóstico detallado a los casos probables. Un endocrinólogo, que no conocía la dieta ni el estilo de vida, clasificó estos informes médicos como casos confirmados de diabetes mellitus tipo dos incidentes de acuerdo con los criterios de la Asociación Americana de Diabetes (119). Toda la información detallada de los métodos para confirmar los casos de diabetes mellitus tipo dos en la cohorte SUN está recogida con detalle (31).

4.6 Evaluación de covariables:

El cuestionario basal con un total de 554 ítems recoge información sociodemográfica (sexo, edad, grado universitario, estado civil, situación laboral), medidas antropométricas (peso, talla), ingesta dietética, dietas especiales, hábitos de vida (que impactan en la salud tales como el tabaquismo o la actividad física), historia clínica (que incluye la medicación actual, historia familiar y personal de hipertensión, enfermedad coronaria, cáncer y otras enfermedades).

Por sus posibles interacciones con las variables estudiadas tuvimos en cuenta las siguientes covariables en los análisis realizados:

La ingesta energética se calculó utilizando la ingesta dietética recopilada con un FFQ semicuantitativo de 136 ítems auto administrado validado y distribuido en terciles (109)(110). En el cuestionario existen nueve opciones de frecuencia de consumo de cada alimento durante el año anterior. Se muestra un tamaño de porción típico y para calcular la ingesta diaria se multiplica la porción por la frecuencia de consumo.

Las mediciones antropométricas se validaron previamente en un subgrupo de cohortes (111). El IMC se calculó dividiendo el peso por la altura al cuadrado (kg / m^2).

En el cuestionario basal hay cinco ítems para valorar el consumo de bebidas alcohólicas y otras seis cuestiones adicionales para estudiar el patrón de consumo. Una de las

cuestiones es: “Por término medio en una semana típica, ¿cuántos días a la semana bebes alcohol (vino, cerveza o licores destilados) incluyendo el que tomas en las comidas?”. Así, en función de la bebida de consumo más habitual ya sea vino, cerveza o licores, en la que recaiga el cincuenta por ciento o más del consumo alcohol de cada participante se establece la preferencia del participante. A las personas que no consumen alcohol se les define como no bebedores actualmente (30).

En el cuestionario basal se evalúa la práctica y el tiempo de dedicación a diecisiete actividades físicas distintas y el tiempo semanal que se dedica a cada una de ellas (10 categorías: “desde nunca” a “más de 11 horas a la semana”). Para cuantificar la actividad física realizada en el tiempo libre, se asignan equivalentes metabólicos (METs) a cada actividad. A cada una de las actividades se le asigna un múltiplo de la puntuación MET. Los METs representan la cantidad de energía empleada por el organismo durante la realización de una actividad física en comparación a la empleada estando sentado y en reposo (120).

El grupo de investigación del proyecto SUN fue el encargado de estudiar y demostrar la validez de la actividad física auto declarada por los participantes de la cohorte SUN (111)(121).

También se identificó a los participantes con diagnóstico de hipercolesterolemia, hipertensión, diabetes, ECV o cáncer y a los que tenían un tratamiento previo con medicamentos antihipertensivos, antidiabéticos o hipolipemiantes.

El tabaquismo se calculó en paquetes/año, según criterio estándar, con la fórmula:

(número de cigarrillos que fuma diariamente x número de años de fumador) / 20.

Se distribuyó en terciles.

Si seguían algún tipo de dieta especial. Como variable dicotómica (Si/No).

Nivel educativo medido en años que se requieren para sacar la máxima titulación adquirida. Se analizó de forma continua.

4.7 Análisis estadístico:

Para analizar el riesgo de ECV de DM2 e HTA según la adherencia a MEDLIFE, dividimos en tres categorías de adhesión al índice MEDLIFE (puntuaciones bajas de 0 a 9 puntos, puntuaciones medias de 10 a 13 puntos y puntuaciones altas de 14 a 23 puntos), manteniendo así una distribución equilibrada de los puntos de adhesión para cada grupo.

Para cada participante, el seguimiento se calculó desde la fecha en que cumplimentan el cuestionario inicial hasta la fecha en que acontece el evento cardiovascular, se recibe el último cuestionario de seguimiento o la fecha de muerte, lo que ocurra primero.

Usamos curvas de Nelson-Aalen para describir la incidencia de ECV en tres categorías de MEDLIFE y aplicamos el método de ponderación de probabilidad inversa para controlar posibles factores de confusión.

Estimamos las Hazard Ratio (HR) y sus intervalos de confianza (IC) del 95% utilizando modelos de regresión de Cox, con la edad como la variable de tiempo subyacente, para las dos categorías de adherencia más altas en comparación con la categoría más baja como referencia. Las tendencias lineales se analizaron asignando la mediana de cada categoría de adherencia a MEDLIFE e incluyéndola como variable continua en los modelos multivariados. Los HR y los IC del 95% para los 28 ítems y 3 bloques de MEDLIFE se evaluaron individualmente, ajustando todas las variables de confusión y el resto de los ítems o bloques, respectivamente. La categoría de referencia para cada ítem fue la ausencia del ítem MEDLIFE dado (0 puntos).

Los modelos ajustados multivariados se estratificaron por edad (décadas de edad) y año calendario que ingresaron a la cohorte y se ajustaron por los siguientes factores de confusión: sexo (hombre/mujer), IMC (kg/m^2), ingesta total de energía (kcal/d), especial dietas (sí/no), ingesta de alcohol, excluido vino (g/d), fumar cigarrillos (paquetes-año), educación universitaria (años), antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular, hipercolesterolemia prevalente (en el análisis de ECV), hipertensión prevalente (se excluye en análisis de riesgo de HTA), diabetes prevalente (se excluye en análisis de riesgo de DM2) ECV prevalente, (se excluye en análisis de riesgo de ECV) y cáncer (sí/no).

También analizamos el riesgo de ECV, HTA y DM2 para cada punto que compone el índice MEDLIFE, según el cumplimiento, utilizando como categoría de referencia el no cumplir con el ítem. Un análisis por bloques que componen el MEDLIFE (Bloque 1. Consumo de alimentos mediterráneos, Bloque 2. Hábitos dietéticos mediterráneos y Bloque 3. Actividad física, descanso, hábitos sociales y convivencia). Y un análisis suplementario por cada incremento adicional de cinco puntos en la puntuación total de MEDLIFE

Además, se realizó un análisis estratificado por tipo de ECV (IAM, ACV y Muerte CV) en las mismas condiciones descritas en los párrafos anteriores.

Y por último se realizó un análisis de sensibilidad para la exclusión del IMC como factor de confusión y la exclusión de los participantes con antecedentes familiares de ECV, hipercolesterolemia prevalente, hipertensión, diabetes o cáncer al inicio del estudio cuando se evaluó el riesgo de ECV.

Todos los valores p presentados son de dos colas. Se considera una $p < 0,05$ estadísticamente significativa. Todos los análisis se realizaron utilizando el programa informático STATA 12.0

RESULTADOS



5.1 Características basales de la Cohorte:

Para analizar la asociación entre el índice MEDLIFE y el riesgo de ECV, disponíamos de una cohorte formada por 18.419 participantes (Fig 5.1) con mayoría de mujeres (60,5%) y una media de edad de 38.1 (± 12.1)

Los participantes con la puntuación más alta en el índice MEDLIFE mostraban una mayor ingesta de calorías, realizaban mayor actividad física y con más frecuencia seguían algún tipo de dieta especial. Por el contrario, el consumo de tabaco era inferior y mostraban un índice de masa corporal similar (normo-peso). Es importante señalar que también era más frecuente que tuvieran historia familiar de enfermedad cardiovascular, prevalencia de hipertensión, diabetes y cáncer.

Tabla 2. Características basales de la cohorte SUN estudiada en función de las categorías del MEDLIFE 1999-2017.

Características	Baja puntuación (0-9 pts.)	Intermedia puntuación (10-13 pts.)	Alta puntuación (14-23 pts.)
N	2.928	9.548	5.943
Mujeres (%)	57,92	58,36	65,35
Edad (años)	36,9 (11,7)	38,3 (12,2)	38,3 (12,2)
IMC (kg/m²)	23,6 (3,7)	23,7 (3,5)	23,3 (3,3)
Consumo de alcohol (g/d)	5,9 (11,1)	6,9 (10,5)	6,5 (8,8)
Ingesta total energía (kcal/d)	2.253 (605)	2.319 (613)	2.431 (619)
Seguimiento dietas especiales (%)	4,37	6,88	12,17
Actividad física (METsh/semana)	12,4 (16,2)	20,1 (21,3)	29,0 (25,9)
Tabaco (paquetes-año)	5,9 (11,0)	5,4 (9,8)	5,0 (9,3)
Años de universidad	5,0 (1,5)	5,1 (1,5)	5,0 (1,5)
Historia familiar de ECV (%)	13,1	13,5	14,4
Hipercolesterolemia (%)	15,4	18,1	17,6
Hipertensión (%)	9,2	10,1	10,5
Diabetes (%)	1,40	1,74	2,17
Cáncer (%)	2,15	2,51	2,68

Las variables continuas se expresan como media y desviación estándar y las categóricas como porcentaje, a menos que se indique lo contrario.

IMC: índice de masa corporal, ECV: enfermedad cardiovascular, h: hora, kcal: kilocalorías, kg: kilogramos, m: metro, MET: equivalente metabólico de tareas.

Resultados

En la Figura 6 se representa la distribución de la puntuación del índice MEDLIFE en la población estudiada. Se observa una distribución de campana, entre los rangos de puntuación 4-23.

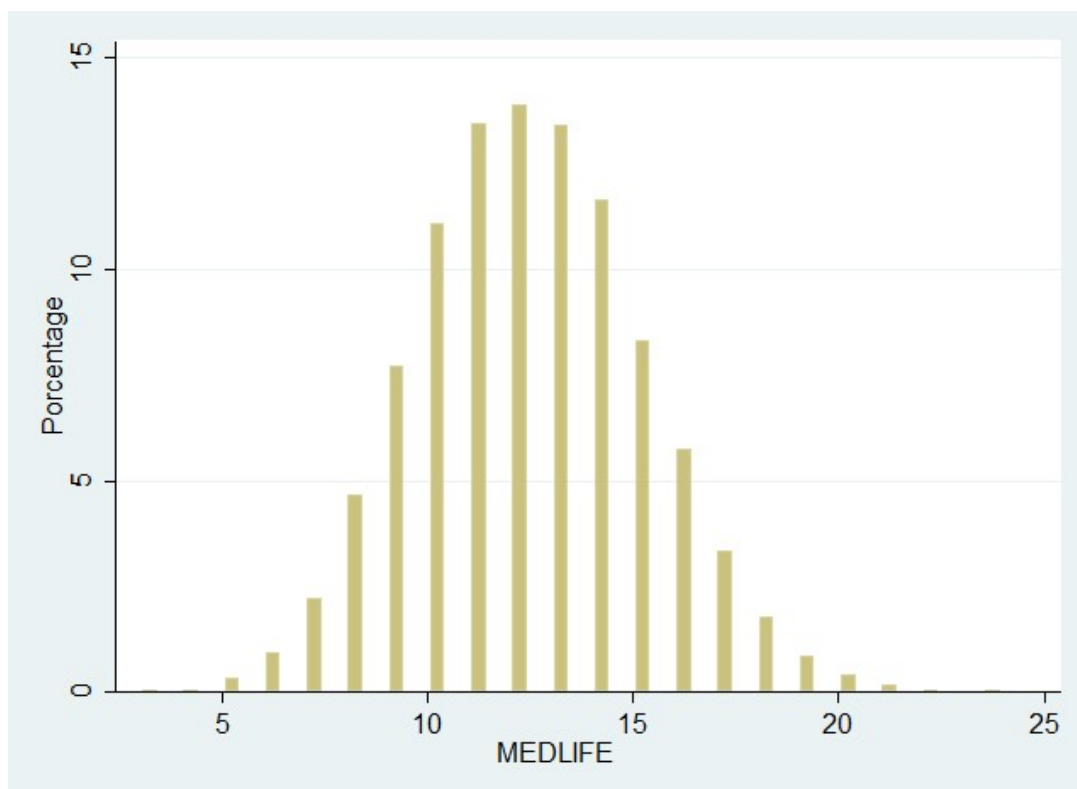


Figura 6: Distribución de la adhesión al MEDLIFE en la cohorte SUN

5.2 Incidencia de Enfermedad Cardiovascular según el nivel de adhesión al MEDLIFE

Durante los 11,5 años de media que se siguió a los participantes se confirmaron en total 372 casos de evento cardiovascular, de los cuales 83 eran infarto agudo de miocardio, 62 accidente cerebrovascular y 28 muertes por enfermedad cardiovascular.

En la Figura 7 podemos observar en las curvas de Nelson Allen, aplicando el método de ponderación de probabilidad inversa para controlar posibles factores de confusión, como evoluciona el riesgo de enfermedad cardiovascular incidente en función de la puntuación obtenida del MEDLIFE. Las tres categorías de MEDLIFE exhibieron un comportamiento distinto durante el periodo de seguimiento, mostrando una incidencia menor de casos a lo largo del tiempo de seguimiento en el grupo de alta adhesión.

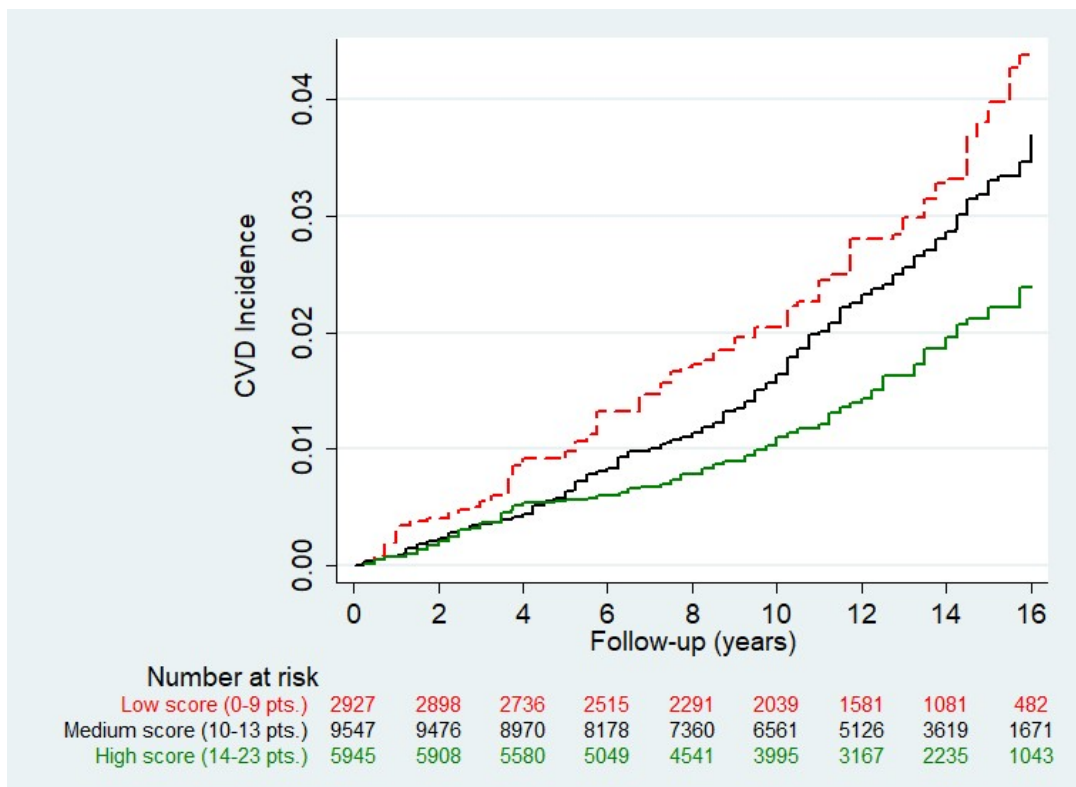


Figura 7: Curvas de Nelson Allen de evolución de riesgo de ECV según puntuación en MEDLIFE

La puntuación en el índice MEDLIFE mostró una asociación inversa significativa con el riesgo de eventos cardiovasculares primarios, con una reducción del 50% del riesgo de ECV ajustado por múltiples variables [HR] = 0,50 (IC del 95%: 0,310,81) para la categoría

más con alta adhesión frente a la más baja (p para la tendencia lineal 0,004). Cuando se estratificó en función del tipo de eventos cardiovascular, solo el infarto de miocardio mostró un descenso del riesgo estadísticamente significativo (HR = 0.48; IC 95%, 0.25-0.92) al comparar entre categorías extremas de adhesión al MEDLIFE (p de tendencia 0.025).

Además, por cada incremento adicional de cinco puntos en la puntuación total de MEDLIFE se asoció una disminución de riesgo del 27% para incidencia de ECV (HR = 0,73; IC del 95%, 0,55-0,96). Estos resultados quedan reflejados en la tabla 3.

Tabla 3. Hazard ratios proporcionales (HR) e intervalos de confianza (IC) del 95% para la enfermedad cardiovascular incidente según las puntuaciones de MEDLIFE en la cohorte SUN.

Categorías de adhesión al MEDLIFE				Por cada 5 puntos más	p de tendencia
Todas las causas de ECV:	Puntuación baja (0-9 pts)	Puntuación media (10-13 pts)	Puntuación alta (14-23 pts)		
N	2.928	9.547	5.943	18.418	
Casos	33	100	39	172	
Personas-año	34.806	111.577	65.548	211.930	
HR crudo (95% CI)	1 Ref,	0,71 (0,48-1,06)	0,49 (0,31-0,79)	0,73 (0,56-0,95)	0,003
Ajustado por edad y sexo HR (95% CI)	1 Ref,	0,71 (0,48-1,06)	0,50 (0,31-0,80)	0,74 (0,57-0,97)	0,003
Ajuste multivariable HR (95% CI)*	1 Ref,	0,73 (0,48-1,10)	0,50 (0,31-0,81)	0,73 (0,55-0,96)	0,004
Infarto de miocardio fatal o no fatal:					
Casos	21	43	19	83	
Ajuste multivariable HR (95% CI)*	1 Ref,	0,51 (0,30-0,90)	0,48 (0,25-0,92)	0,78 (0,53-1,17)	0,025
Accidente cerebrovascular fatal o no fatal:					
Casos	7	39	16	62	

Ajuste multivariable HR (95% CI)*	1 Ref,	1,33 (0,58-3,05)	0,87 (0,34-2,20)	0,78 (0,49-1,23)	0,593
Muertes por ECV :					
Casos	5	19	4	28	
Ajuste multivariable HR (95% CI)*	1 Ref,	0,81 (0,28-2,39)	0,30 (0,07-1,31)	0,59 (0,27-1,27)	0,106

* Ajustado por sexo, IMC, ingesta total de energía, dietas especiales, ingesta de alcohol (excluido el vino), paquetes de cigarrillos al año, años de universidad, antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular, hipercolesterolemia prevalente, hipertensión, diabetes y cáncer. Estratificado por grupo de edad y año de reclutamiento. La edad se utilizó como variable de tiempo subyacente en todos los modelos.

Análisis de sensibilidad, con la exclusión del índice de masa corporal como posible factor de confusión y la exclusión de participantes con historia familiar de enfermedad cardiovascular, hipercolesterolemia prevalente, hipertensión, diabetes o cáncer apoyó más la solidez de nuestros hallazgos (HR = 0.49; 95% CI: 0.30- 0.80).

En la tabla 4 se muestra el análisis estratificado de nuestra población por sexo, tabaquismo, edad e IMC, apreciándose una asociación inversa y significativa en los estratos de mayor riesgo (hombres, fumadores, mayores de 49 años y personas con sobrepeso u obesidad sin apreciarse una interacción en ninguno de ellos.

Tabla 4: Subgrupo de análisis

Enfermedad cardiovascular		Ajuste multivariable HR (95% CI)			P para interacción
N	casos	Q1	Q3		
Análisis subgrupo Sexo					0.098
Hombres	7,267	136	1 Ref.	0.40 (0.23-0.69)	
Mujeres	11,152	36	1 Ref.	3.88 (0.48-31.04)	
Tabaquismo					0.285
No fumadores	8,871	41	1 Ref.	0.56 (0.19-1.60)	
Fumadores	9,548	131	1 Ref.	0.52 (0.30-0.92)	
Edad					0.625
<50 años	15,057	51	1 Ref.	0.56 (0.23-1.33)	
≥50 años	3,362	121	1 Ref.	0.47 (0.27-0.85)	
IMC					0.221
<25 kg/m²	12,898	67	1 Ref.	0.76 (0.31-1.87)	
≥25 kg/m²	5,521	105	1 Ref.	0.46 (0.25-0.84)	

Ajustado por sexo, IMC, ingesta total de energía, dietas especiales, ingesta de alcohol, años de fumador y paquetes año, años de universidad, antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular, colesterolemia prevalente, hipertensión prevalente, diabetes y cáncer prevalentes. Estratificado por grupo de edad y año de contratación. La edad se utilizó como variable de tiempo subyacente en todos los modelos.

Cuando analizamos cada bloque y componente que forman el índice MEDLIFE por separado (Figura 8) se muestra una asociación inversa y significativa en el conjunto del primer bloque, que evalúa el consumo de alimentos mediterráneos, el HR fue 0,91 (IC del 95%: 0,83-0,99), en el punto que recoge la preferencia por los alimentos ricos en fibra HR de 0.46 (IC del 95%: 0.26-0.82) y la siesta corta de menos de 30 minutos al día HR de 0.65 (IC del 95%: 0.47-0.90) y en menor grado con el consumo de frutos secos y de aceite de oliva virgen.

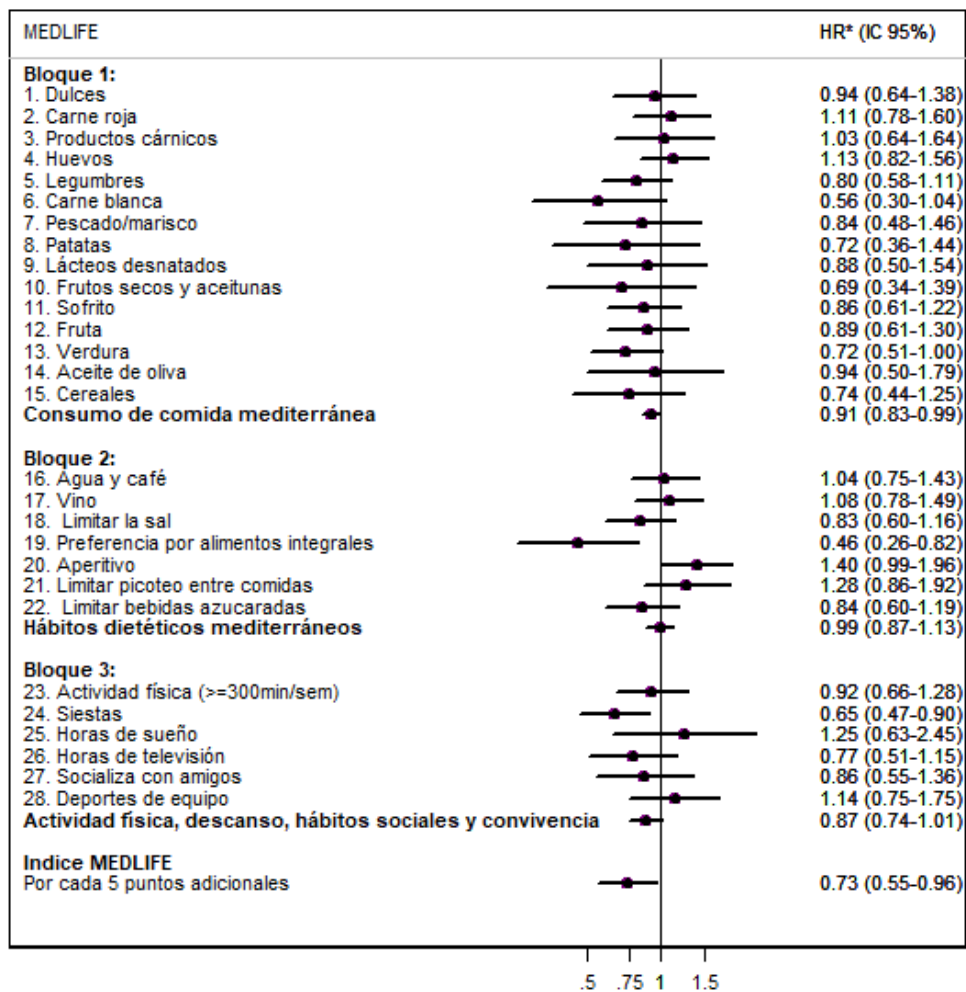


Figura 8: Razones de riesgo (HR) e intervalos de confianza (IC95%) para cada uno de los ítems de los tres bloques del índice MEDLIFE en relación con la enfermedad cardiovascular incidente.

Ajustado por sexo, IMC, ingesta total de energía, dietas especiales, ingesta de alcohol (sin contar el vino), paquetes de cigarrillos al año, años de universidad, antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular, hipercolesterolemia prevalente, hipertensión

prevalente, diabetes y cáncer prevalentes respectivamente. La edad fue la variable de tiempo subyacente y el modelo se estratificó por grupo de edad y año de reclutamiento. La categoría de referencia para cada ítem fue la ausencia del ítem MEDLIFE dado (0 puntos).

5.3 Incidencia de la HTA según el nivel de adhesión al MEDLIFE:

La puntuación en el índice MEDLIFE no mostró una asociación inversa significativa con el riesgo de Hipertensión en la regresión de Cox ajustada [HR] = 0,89 (IC del 95%: 0,78-1.02) para la categoría con alta adhesión frente a la más baja (p para la tendencia lineal 0,082). Por el contrario, por cada incremento adicional de cinco puntos en la puntuación total de MEDLIFE si se asoció significativamente con una disminución del riesgo del 10 por ciento menor de incidencia de hipertensión, como se muestra en la tabla 5.

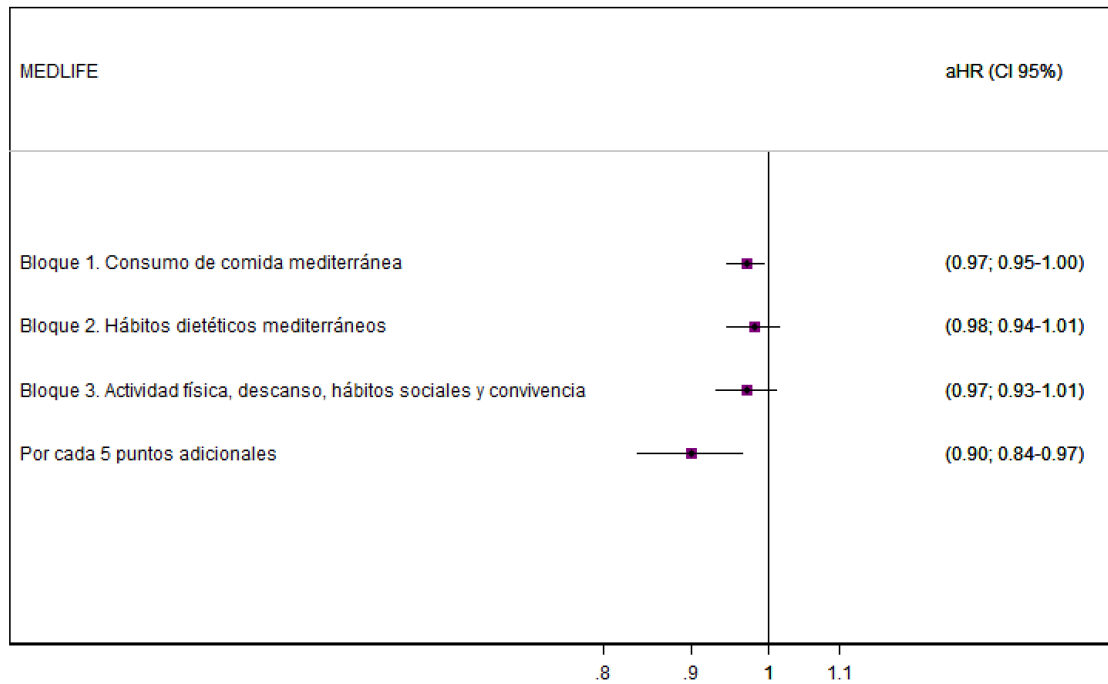
En la Figura 9 el bloque de comida mediterránea mostró un resultado significativo [HR] = 0,97 (IC del 95%: 0,95-1.00), no siendo significativos los resultados de los otros dos bloques.

Tabla 5: Razones de riesgo proporcionales (HR) e intervalos de confianza (IC) del 95% para hipertensión según puntuaciones MEDLIFE en la cohorte SUN.

	Categorías de adhesión al MEDLIFE			Por cada 5 puntos más	p de tendencia
	Baja puntuación (0-9 puntos)	Puntuación intermedia (10-13 puntos)	Alta puntuación (14-23 puntos)		
HTA:					
N	3.010	8.984	4.630	16.624	
Casos	410	1.331	564	2.305	
Personas-años	33.623	97.296	47.513	178.432	
HR crudo (IC 95%)	1 Ref.	1.03 (0.92-1.15)	0.86 (0.76-0.98)	0.88(0.82-0.94)	0.022
HR Ajustado por edad y sexo (IC 95%)	1 Ref.	1.03 (0.92-1.15)	0.89 (0.78-1.02)	0.90 (0.84-0.96)	0.077
HR Ajuste multivariable (IC 95%)*	1 Ref.	1.02 (0.91-1.15)	0.89 (0.78-1.02)	0.90 (0.84-0.97)	0.082

*Ajustado por sexo, índice de masa corporal, ingesta total de energía, seguimiento de dieta especial, toma de alcohol (excluyendo vino), tabaquismo paquetes/año, años de universidad, hipercolesterolemia prevalente, diabetes y cáncer. Estratificado por grupo de edad y año de reclutamiento. La edad se utilizó como variable de tiempo subyacente en todos los modelos.

La Figura 9 muestra los HR y el IC del 95% para cada bloque del índice MEDLIFE en asociación con la HTA incidente.



5.4 Incidencia de la DM2 según el nivel de adhesión al MEDLIFE:

La puntuación en el índice MEDLIFE, tal y como se puede ver en la Tabla 6, no mostró una asociación inversa significativa con el riesgo de diabetes mellitus tipo 2, [HR] = 0,84 (IC del 95%: 0,53-1.35) para la categoría con alta adhesión frente a la más baja tras los ajustes a múltiples variables (p para la tendencia lineal 0,481).

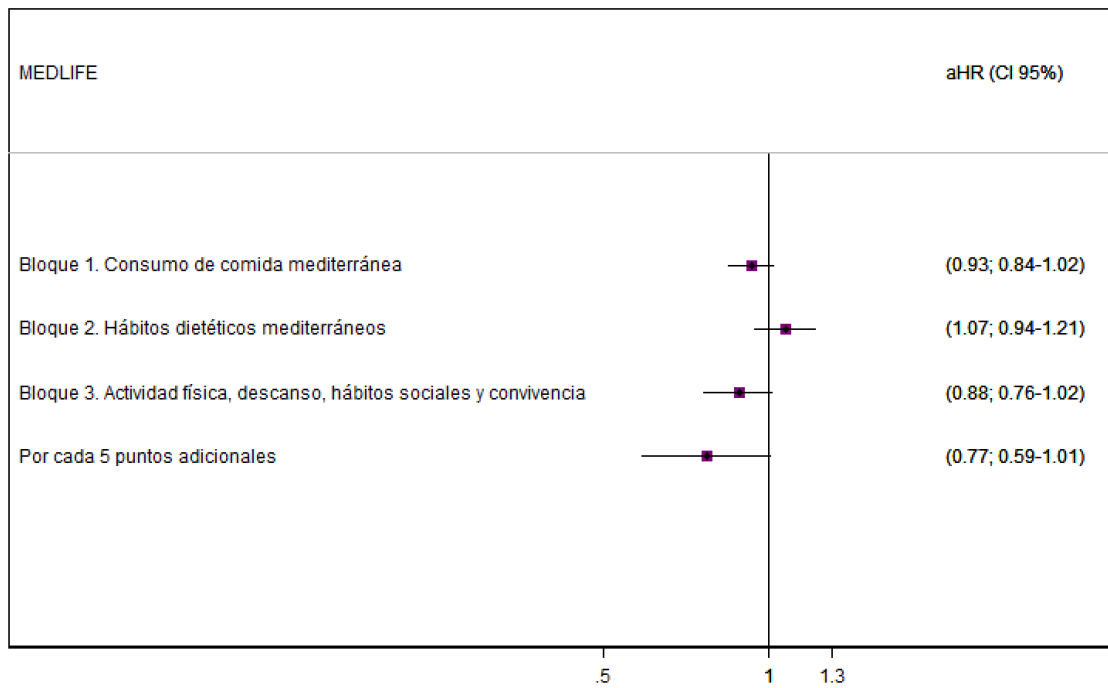
Tabla 6 Razones de riesgo proporcionales (HR) e intervalos de confianza (IC) del 95% para diabetes según puntuaciones MEDLIFE en la cohorte SUN.

Diabetes tipo 2:	Categorías de adhesión al MEDLIFE			Por cada 5 puntos mas	p de tendencia
	Baja puntuación (0-9 puntos)	Puntuación intermedia (10-13 puntos)	Alta puntuación (14-23 puntos)		
N	3.321	9.936	5.104	18.361	
Casos	31	99	43	173	
Personas-años	39.758	116.555	56.234	212.547	
HR crudo (IC 95%)	1 Ref.	0.94 (0.63-1.41)	0.81 (0.51-1.29)	0.78(0.60-1.01)	0.368
HR Ajustado por edad y sexo (IC 95%)	1 Ref.	0.95 (0.63-1.42)	0.85 (0.53-1.35)	0.79 (0.61-1.03)	0.482
HR Ajuste multivariable (IC 95%)*	1 Ref.	0.91 (0.61-1.37)	0.84 (0.53-1.35)	0.77 (0.59-1.01)	0.481

*Ajustado por sexo, índice de masa corporal, ingesta total de energía, seguimiento de dieta especial, toma de alcohol (excluyendo vino), tabaquismo paquetes/año, años de universidad, hipercolesterolemia prevalente, hipertensión y cáncer. Estratificado por grupo de edad y año de reclutamiento. La edad se utilizó como variable de tiempo subyacente en todos los modelos.

Respecto al análisis por bloques, ninguno de los tres bloques mostró un resultado significativo. Por cada incremento adicional de cinco puntos en la puntuación total de MEDLIFE no se encuentra asociación significativa con una disminución del riesgo de DM2 del 23% (HR:0,77; IC del 95%, 0,59-1.01) como se muestra en la Figura 10

La Figura 10 muestra los HR y el IC del 95% para cada bloque del índice MEDLIFE en asociación con la DM2 incidente.



6.1 Adhesión al índice MEDLIFE y ECV

En esta población mediterránea de graduados universitarios españoles, una mayor adhesión al estilo de vida mediterráneo, con sus propios hábitos alimentarios y dietéticos, actividad física, descanso y hábitos sociales, se asoció con una disminución del 50% en el riesgo de ECV en comparación con aquellos individuos con baja adherencia a este estilo de vida. Estos hallazgos refuerzan las guías existentes para la prevención primaria del riesgo cardiovascular y los estudios previos, que apoyan un estilo de vida saludable como el estilo de vida mediterráneo para disminuir las ECV (19). Numerosos estudios han confirmado los beneficios cardiovasculares de las intervenciones sobre factores individuales dirigidos a cada uno de estos factores. La novedad del presente estudio es la combinación de una amplia gama de factores con un denominador común (el estilo de vida mediterráneo tradicional) en un único índice multidimensional.

Algunos estudios que evalúan el efecto concomitante de diferentes factores del estilo de vida saludables (18)(20), observaron que la disminución del riesgo relativo de ECV es mayor que la suma del efecto de cada uno de estos factores por separado, lo que sugiere un efecto sinérgico entre todos ellos (18)(19)(20). A diferencia de otros estudios, el índice MEDLIFE resume de forma exhaustiva el estilo de vida mediterráneo que se recoge en la pirámide de la Fundación Dieta Mediterránea (37).

También, a diferencia de otros índices anteriores que combinan un pequeño número de ítems beneficiosos para la salud cardiovascular (19)(85)(122), en este no incluimos tabaquismo, índice de masa corporal, hipertensión o parámetros bioquímicos (glucosa, lípidos), ya que el índice MEDLIFE se centra exclusivamente en los moduladores, que siguiendo el conjunto de recomendaciones emitidas previamente por la Fundación Dieta Mediterránea, inciden sobre los factores de riesgo mencionados (IMC, HTA o parámetros bioquímicos). A pesar de las omisiones referidas, la magnitud de la disminución del riesgo de ECV en nuestro estudio fue muy significativa.

El índice MEDLIFE combina las recomendaciones clásicas con otros factores que no suelen estar incluidos en los índices de riesgo cardiovascular, como las horas de sueño, el tiempo dedicado a ver televisión, a socializar con amigos, practicar deportes en grupo

o a la siesta. La dieta y la actividad física son los hábitos habitualmente recomendados (96), pero creemos que estos otros factores del estilo de vida incluidos en este índice son importantes y deben tenerse en cuenta para prevenir las ECV.

Tanto por la frecuencia y cantidad de los alimentos consumidos como por la manera de cocinar que le caracteriza, la dieta mediterránea ha demostrado ser una dieta con un alto valor nutricional y con efectos beneficiosos sobre diferentes problemas de salud, incluida la disminución de la incidencia de ECV, algunos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas (30)(33)(42). El beneficio para la salud cardiovascular inducido por la dieta mediterránea se puede atribuir al efecto hipolipemiante, la protección contra el estrés oxidativo, la inflamación y la agregación plaquetaria (43).

También es bien conocido el papel de la actividad física en la prevención de las ECV (123).

Cuando analizamos de manera estratificada (tabaco, edad, IMC y sexo) el efecto de la alta adhesión al MEDLIFE es de mayor magnitud y significativo en los grupos de mayor riesgo. Esto puede ser debido a que al estar el MEDLIFE compuesto por numerosos factores de estilos de vida, tengan una mayor influencia sobre el ECV que las variables en las que estratificamos. También estos resultados pueden deberse a que en estos grupos la incidencia de ECV es mayor, presentando una mayor potencia en los análisis estadísticos.

Llama la atención el incremento del riesgo de ECV en las mujeres. Creemos que este resultado no es valorable al tener tan pocos casos de ECV en mujeres. Es importante seguir la evolución de esta asociación en la cohorte SUN y volver a realizar análisis con un mayor número de ECV en mujeres.

Cuando se analizaron los diferentes componentes de MEDLIFE por separado, observamos que el consumo de alimentos integrales, al igual que en otros estudios, disminuyó de forma significativa el riesgo de ECV (86)(87)(88) probablemente porque los alimentos integrales atenúan la respuesta postprandial de glucosa en sangre y pueden moderar los perfiles glucémicos (89). Dormir una siesta corta, menor de treinta minutos, la mayoría de los días de la semana también se asoció con un menor riesgo de ECV posiblemente debido al efecto liberador del estrés de la siesta (89). En cambio, no

hemos encontrado relación entre los eventos cardiovasculares y otros ítems que clásicamente han demostrado ser beneficiosos para la salud cardiovascular tales como el ejercicio físico y las horas de sueño (96)(124)(125)(126). Probablemente el no mostrar estos hallazgos no quiere decir que no existan. Esta falta de asociación se puede deber a que estos análisis secundarios se realizan sobre una variable dicotómica (cumple el punto o no cumple) siendo muy difícil mostrar una asociación significativa si no se comparan las poblaciones con valores extremo.

Cada uno de los ítems cuando son valorados por separado ofrece un resultado de escasa magnitud. En cambio, sí que es significativo el efecto combinado de varios factores. Los estudios previos sobre índices combinados, aunque sean menos extensos, han mostrado resultados similares sobre el riesgo cardiovascular y la mortalidad (127)(128). Por lo tanto, podemos concluir que incorporar distintos hábitos de vida, que son beneficiosos individualmente, proporciona mayor beneficio, debido al efecto aditivo, que insistir en uno concreto. Por lo que creemos que el estilo de vida mediterráneo que incluya recomendaciones recogidas en el tercer bloque sobre un estilo de vida activo: siestas cortas diarias, disminuir el tiempo de televisión y aumentar el tiempo de socialización con amigos, debe sumarse a las recomendaciones clásicas de dieta mediterránea.

6.1.1 Recomendaciones de Salud Pública

El MEDLIFE podría tener fácil aplicabilidad como herramienta de prevención primaria para disminuir la incidencia de ECV en la población, reduciendo el riesgo de nuevos casos.

Este índice auto administrado no requiere ajustes por edad ni nivel sociocultural de los pacientes, por lo que puede tener mayor impacto en poblaciones con bajo nivel educativo, donde a la vez existe una mayor prevalencia de enfermedad cardiovascular. También puede resultar útil para ese tipo de pacientes propensos a sufrir ECV como son los varones en edad laboral, con menos disponibilidad de tiempo para revisiones de salud. Plantear en este grupo de pacientes mejorar su resultado de adhesión al MEDLIFE como un reto positivo para su salud puede despertar interés en estos pacientes al

tiempo que les proporciona una motivación e independencia adaptada a sus circunstancias.

Como estrategia de promoción de la salud, mejorar el resultado en el índice MEDLIFE, lo que implica una mayor adhesión a este estilo de vida, es un mensaje fácil de transmitir a la población general y proporciona una mayor autonomía y autocontrol de su salud sin depender de terceros. Creemos que es una medida poblacional sencilla y accesible para promover la salud cardiovascular.

6.2 Adhesión al MEDLIFE e hipertensión arterial:

Entre las recomendaciones del PAPPS 2020, para reducir la PA, se aconseja también mantener una dieta saludable equilibrada (dieta mediterránea o dietas similares), con consumo elevado de verduras, legumbres, fruta fresca, pescado, frutos secos y ácidos grasos insaturados (aceite de oliva), bajo consumo de carne roja y grasa saturada, y consumo de lácteos bajos en grasa (22)(25)(129).

Así mismo, se ha demostrado una relación dosis dependiente entre la actividad física y la prevención de la hipertensión. También los estudios de intervención han confirmado aún más una relación entre la actividad física y la hipertensión con los efectos favorables del ejercicio sobre la reducción de la presión arterial (5).

Estudios publicados, tales como el de Diaz Gutierrez, aúnan las medidas dietéticas con el ejercicio físico y otras medidas de estilos de vida para la prevención de la HTA en la cohorte SUN (130). También las guías actuales defienden que las medidas sobre estilos de vida son útiles para evitar que aumenten las cifras de tensión arterial en el paciente hipertenso y además suponen un beneficio para la salud más allá del control de cifras tensionales. Medidas tales como el control del peso corporal, la práctica de ejercicio aeróbico regular (p. ej., al menos 30 min de ejercicio dinámico moderado 5-7 días a la semana), la reducción del consumo de sal (menos de 2 g de sodio o 5 g de sal) o la reducción del consumo de alcohol (< 14 unidades por semana en varones y < 8 unidades por semana en mujeres) o de sal (< 5 g/día) reducen las cifras de PA(131)(132).

En el presente estudio no hemos encontrado una asociación inversa entre estilos de vida mediterráneos recogidos en el índice MEDLIFE y la hipertensión en nuestra población a estudio (cohorte SUN). Esto no quiere decir que no exista, pero la magnitud del efecto del estilo de vida sobre la hipertensión, cuando se comparan las categorías extremas no es muy elevado: [HR] = 0,89 (IC del 95%: 0,78-1,02), Por el contrario cuando se analiza el bloque de dieta mediterránea, si muestra una asociación inversa con el riesgo de HTA [HR] = 0,97 (IC del 95%: 0,95-0,999), También cuando realizamos el análisis valorando como se comporta el índice MEDLIFE por cada 5 puntos que añadimos en su escala observamos una asociación inversa negativa [HR] = 0,90 (IC del 95%: 0,84-0,97). Esta inconsistencia de resultados hace precisos estudios más exhaustivos de los componentes del MEDLIFE y un análisis con una población mayor que aporte una mayor potencia de estudio para poder asegurar que los estilos de vida mediterráneos en su conjunto previenen el riesgo de desarrollar HTA. Por otro lado, este índice pondera igualmente (con un punto) factores tan importantes para prevenir la HTA como son la reducción de sal, el ejercicio físico, y limitar el alcohol, como otros a los que también otorga un punto y que, probablemente, aunque estén entre las recomendaciones de la FDA (37) no tienen tanto efecto en el control de la HTA. Sin embargo, no tiene en cuenta otros hábitos conocidos que influyen sobre el control de la tensión arterial como el control del peso, el abandono del tabaco, reducir el consumo de cafeína o reducir el estrés (3).

6.3 Adhesión al MEDLIFE y Diabetes mellitus tipo 2:

Es sabido que la diabetes mellitus, específicamente tipo 2, es una enfermedad ocasionada por múltiples causas, en la que se objetiva una compleja interacción entre múltiples determinantes y estilos de vida entre los que se encuentran los niveles de ingreso y educacional, la ocupación, las dietas hipercalóricas, la inactividad física y la funcionalidad familiar (129).

Tal y como hemos expuesto anteriormente, debido a la elevada y creciente prevalencia de esta enfermedad, se hacen necesarias estrategias eficaces en materia de salud

pública, que promuevan el autocuidado con el fin de reducir la carga mundial de diabetes.

Las guías clínicas actuales recomiendan la modificación del estilo de vida, incluida la pérdida de peso, la actividad física, una dieta saludable y el abandono del hábito de fumar para prevenir o retrasar la aparición de la diabetes (119). Es bien sabido que la obesidad es el factor de riesgo modificable más poderoso para la diabetes de aquí la importancia de la actividad física regular y todo aquello que favorezca su realización (7).

Se ha visto que las intervenciones sobre estilos de vida para conseguir alcanzar y mantener un 7% de pérdida de peso y realizar 150 o más minutos por semana de actividad física moderada-intensa previenen o retrasan la incidencia de diabetes (124)(133).

A su vez, una intervención dirigida a promover, tras el cribado, el abordaje multifactorial temprano intensivo en personas con DM2 se asoció con una pequeña, pero no significativa, reducción en la incidencia de episodios cardiovasculares y muerte (134).

En comparación con la evaluación de distintos elementos por separado, un índice combinado como el MEDLIFE reflejaría mejor la intrincada relación de los hábitos de estilo de vida en el riesgo de diabetes. El MEDLIFE es un índice extenso y completo que tendría en cuenta los posibles efectos sinérgicos o antagonistas entre los distintos factores individuales relacionados con el estilo de vida.

Tras el análisis prospectivo de la cohorte SUN, la combinación de factores de dieta, ejercicio y estilo de vida propuestos por el índice MEDLIFE, atendiendo a las recomendaciones de la FDA (37), mostró un riesgo relativo reducido de DM2, aunque el resultado no es significativo. Hay que tener en cuenta que la cohorte SUN está compuesta por una población relativamente joven, activa, universitaria, por lo que este resultado podría deberse a una falta de potencia estadística dado el bajo número de casos.

Por otro lado, observamos que en el bloque que tiene en cuenta el consumo de comida mediterránea y en el bloque de actividad física, descanso, etc. se reduce el riesgo de DM

con un resultado que no llega a ser significativo. En cambio, poco parecen influir los hábitos dietéticos del bloque 2 ya que probablemente algunos no tienen relación con la diabetes mellitus lo cual diluye el resultado y, por tanto, aunque la magnitud del efecto es considerable, no llega a ser significativa. Probablemente también ayudaría a encontrar un resultado significativo el adaptar el MEDLIFE: siguiendo las recomendaciones del Predimed-Plus, se podría establecer un índice (MEDLIFE-Plus) de dieta mediterránea hipocalórica, que supusiera una pérdida de peso (hay que tener en cuenta que las personas obesas tienen un riesgo aumentado de desarrollar DM2). También sería útil ponderar la puntuación de aquellos ítems que valoran el ejercicio físico tan importante para el control glucémico.

6.4 Limitaciones:

Entre las limitaciones de este estudio, debemos señalar que la información recogida es referida por el paciente, pero tanto el cuestionario FFQ, el de actividad física y el de eventos han sido previamente validados reportando resultados satisfactorios (34)(121). Como en cualquier estudio, podría haber algún grado de error de medición si algunos participantes sobrestimaron o subestimaron sus hábitos de salud. En esos casos, podría existir algún grado de clasificación errónea, Este tipo de error hace que los resultados tiendan hacia el nulo, por lo que no podríamos descartar cierta influencia en la falta de asociación de nuestros resultados

Por otro lado, el perfil más común en nuestra cohorte es el de un paciente joven con un alto nivel educativo y pocos factores de riesgo. Esto conduce a un número reducido de eventos cardiovasculares y de DM2 durante el seguimiento, lo cual limita la potencia estadística. Sin embargo, y aunque podríamos esperar menos potencia estadística, debido a la gran magnitud de riesgo los resultados son significativos cuando analizamos el riesgo de ECV. Resulta ser en los grupos con mayor riesgo donde la adherencia a MEDLIFE previene de forma significativa. En los otros grupos, al tener menos eventos, carecemos de potencia y, por lo tanto, nuestra probabilidad de un error de tipo 2 puede ser mayor y no muestran resultados significativos.

La selección de ítems y los criterios para obtener o no un punto pueden ser discutibles; cada ítem otorga el mismo valor al índice, un punto, pero no todos los ítems tienen el mismo impacto sobre la salud cardiometabólica. Por lo que valorar futuros estudios ponderando el valor de cada ítem podría ser necesario para así en la práctica hacer más hincapié a nuestros pacientes en que puntos es más importante que mejoren.

Hay que señalar también la discordancia encontrada entre sexos en el análisis de ECV. Cuando se analizó por separado, sorprendentemente, los resultados encontrados en mujeres (aunque no significativos) apuntaron hacia una relación opuesta, entre adhesión al MEDLIFE y mayor riesgo de ECV. Estos resultados deberían estudiarse mejor en un análisis posterior, pero creemos que, dado que la incidencia de ECV es mucho menor entre las mujeres, estos resultados no deberían tenerse en cuenta, ya que probablemente sean secundarios al tamaño de la muestra.

Otra limitación es que la puntuación de este índice es categórica. Pero uno de los principales objetivos del MEDLIFE es que pueda ser utilizado de manera sencilla en estudios epidemiológicos y clínicos para evaluar los posibles efectos saludables asociados con el estilo de vida mediterráneo. De esta manera, utilizando un sistema de puntuación de 0 o 1 punto, como la mayoría de las escalas utilizadas en la práctica clínica, parece fácil poder obtener un resultado sobre la adhesión al estilo de vida mediterráneo (38).

6.5 Fortalezas:

Entre las fortalezas del estudio destacaríamos su diseño prospectivo, lo cual permite evaluar la secuencia temporal de las asociaciones, El largo período de seguimiento (próximamente algunos participantes responderán al Q20), el gran tamaño muestral, la alta tasa de retención, que se coordina en un solo centro (lo que simplifica la realización y evita errores) y que muchas de las mediciones han sido validadas.

Por otro lado, el único criterio de inclusión en esta cohorte es ser graduado universitario, lo cual reduce la probabilidad de confusión por nivel educativo y social, mejora la tasa de retención y mejora la confiabilidad de la información declarada.

En este estudio hay una mayoría de mujeres, y aunque la información es auto referida, las mujeres tienden a ser más precisas al informar sobre el consumo dietético. Otros estudios han encontrado que las mujeres parecen tener mejores puntuaciones en los índices dietéticos que los hombres (38)(135).

Todo lo anterior mejora la validez interna del estudio. Además, contamos con estudios de validación para un número significativo de variables (31)(39)(105)(109)(110)(111). Los resultados se verificaron con las historias clínicas, lo que reduce los errores en la clasificación del resultado, los modelos se ajustaron por una gran cantidad de covariables para controlar posibles confusiones y los hallazgos fueron consistentes en los análisis de sensibilidad realizados.

Por todo esto, el estudio SUN, después de más de 20 años de trabajo intenso y productivo, ha contribuido eficazmente a la extensa aceptación en el mundo académico de la dieta mediterránea como el patrón alimentario ideal para la prevención de las principales enfermedades no transmisibles del siglo XXI.

Por otro lado, el índice MEDLIFE al hacer una evaluación más completa sobre los hábitos propios de vida en los países mediterráneos establece una mejor asociación entre el estilo de vida mediterráneo y las enfermedades crónicas y concretamente las enfermedades cardiovasculares. El índice MEDLIFE es una herramienta sencilla que puede utilizarse en la práctica clínica y en los estudios epidemiológicos como un instrumento idóneo para evaluar la adherencia al estilo de vida mediterráneo.

6.6 Implicaciones para la Salud Pública:

La Salud Pública engloba el conjunto de actividades encaminadas a promover, proteger y mejorar la salud de la población. Tal y como se ha expuesto, las enfermedades

cardiovasculares son la causa de muerte más común, y es por esta razón necesario mantener, incrementar y fortalecer hábitos.

Hasta ahora, la dieta mediterránea ha demostrado ser de probada eficacia en la prevención del riesgo cardiovascular tanto en la población mediterránea como en la no mediterránea (136), y de hecho existen recomendaciones actuales en la población americana (137)(138).

El índice MEDLIFE es un índice extenso y completo sobre medidas y hábitos cardiosaludables que además promueve y facilita el autocuidado, por lo que podríamos concluir que es una herramienta útil para prevención de enfermedad cardiovascular.

Por tanto, y teniendo en cuenta los resultados del presente estudio, creemos que se debería fomentar en otras poblaciones la incorporación de estos que llamamos factores de estilo de vida mediterráneo, en combinación con la dieta, para mejorar la incidencia de ECV y disminuir los eventos cardiovasculares (136).

Por otro lado, y como estrategia de promoción de la salud, sería bueno fomentar la utilización del índice MEDLIFE en las consultas de atención primaria, cardiología y en general en todas aquellas en las que se hace prevención en salud cardiovascular. Es una herramienta sencilla y útil, tanto para el paciente, que podría cumplimentarla mientras espera a entrar a la consulta, como para el médico, a quien proporcionaría información rápida y sintetizada sobre los hábitos del paciente, al tiempo que le muestra los puntos de mejora.

Proporciona al propio paciente una guía de mejora para su salud cardiovascular. Creemos, por tanto, que su utilización es una medida poblacional sencilla y accesible para promover la salud cardiovascular.

EXPLANATION.

1 Latitude & Longitude determined by Observation.
2 Latitude alone has been taken.
3 Latitude has been accurately taken by Navigators.
4 Capital Places are in the Roman Character.
5 Sea is reckoned from London.

F R A N C E

G E N O A

P A I N

CONCLUSIONES

M U R C I A

R A N A D A

F E Z

R O C C O

LANGUEDOC

PROVENCE

CATALONIA

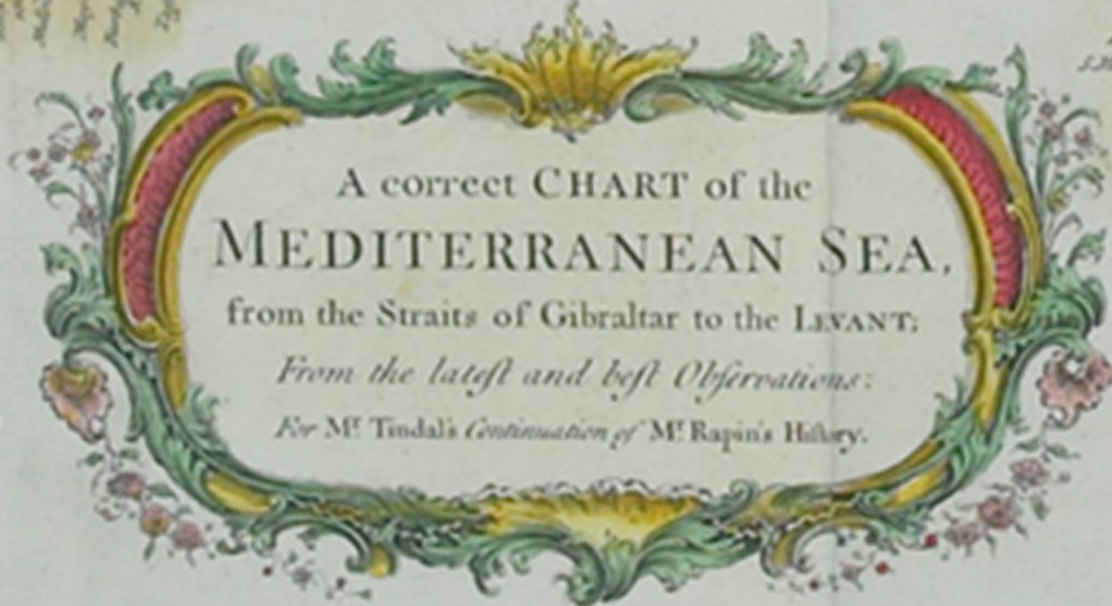
CORSICA I.

MINORCA I.

MAJORCA I.

A L G I E R

B A R B A R Y



A correct CHART of the
MEDITERRANEAN SEA,
from the Straits of Gibraltar to the LEVANT;

From the latest and best Observations:
For M^r Tindal's Continuation of M^r Rapin's History.

En los participantes de la cohorte SUN la adhesión al MEDLIFE se asoció con un menor riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular.

En los participantes de la cohorte SUN la adhesión al MEDLIFE no mostró una asociación firme en la prevención del desarrollo de hipertensión arterial, mostrando una asociación significativa en el primer bloque de adhesión a dieta mediterránea.

En los participantes de la cohorte SUN la adhesión al MEDLIFE no mostró una asociación significativa en la prevención del desarrollo de diabetes mellitus tipo 2.



BIBLIOGRAFÍA

TRIPOLI

GULF of SIDRA or
The GREAT SYRTIS

1. Million Hearts: strategies to reduce the Prevalence of Leading Cardiovascular Disease Risk Factors .United States, 2011. Morbidity and Mortality Weekly Report V 60. Control and Prevention CDC
2. Gaziano JM. Global Burden of Cardiovascular Disease. In: Braunwald E, Zipes DP, Libby P (eds) Heart Disease: A Textbook of cardiovascular medicine. 6th ed. Philadelphia: W.B. Saunders Company, 2001, pp. 1-17.
3. Francula-Zaninovic S, Nola IA. Management of Measurable Variable Cardiovascular Disease' Risk Factors. *Curr Cardiol Rev.* 2018;14(3):153–63.
4. Mills KT, Stefanescu A, He J. The global epidemiology of hypertension. *Nat Rev Nephrol.* 2020;16 (4):223-237.
5. Diaz KM, Shimbo D. Physical activity and the prevention of hypertension. *Curr Hypertens Rep.* 2013 ;15 (6):659-668.
6. Whiting DR, Guariguata L, Weil C, Shaw J. IDF diabetes atlas: global estimates of the prevalence of diabetes for 2011 and 2030. *Diabetes Res Clin Pract.* 2011;94 (3):311-321.
7. Ruiz-Estigarribia L, Martínez-González MA, Díaz-Gutiérrez J, Sayón-Orea C, Basterra-Gortari FJ, Bes-Rastrollo M. Lifestyle behavior and the risk of type 2 diabetes in the Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) cohort. *Nutr Metab Cardiovasc Dis [Internet].* 2020;30(8):1355–1364.
8. Brotons Cuixart C, Alemán Sánchez JJ, Banegas Banegas JR, Fondón León C, Lobos-Bejarano JM, Martín Rioboó E, et al. Recomendaciones preventivas cardiovasculares. Actualización PAPPS 2018. *Aten Primaria [Internet].* 2018;50(Supl 1):4–28.
9. Menéndez E, Delgado E, Fernández-Vega F, Prieto MA, Bordiú E, Calle A, et al. Prevalence, Diagnosis, Treatment, and Control of Hypertension in Spain. Results of the Di@bet.es Study. *Rev Esp Cardiol (Engl Ed).* 2016;69(6):572-578.
10. Martín-Rioboó E, García Criado E, Perula de Torres LA, Cea- Calvo L, Anguita Sánchez M, López Granados A et al. Prevalence of left ventricular hypertrophy, atrial fibrillation and cardiovascular disease in hypertensive patients of Andalusia, Spain. *PREHVIA study]. Med Clin (Barc).* 2009 28;132(7):243-250.
11. Banegas JR, Graciani A, Guallar-Castillón P, Gutiérrez-Hisac J, López-García E, Otero-Rodríguez A, et al. Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular en España

- (ENRICA). Madrid: Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública UA de M 2011.
12. Global Burden of Disease Study. Global, regional, and national age-sex specific all-cause and cause-specific mortality for 240 causes of death, 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *Lancet* 2015;385(9963):117–171.
 13. Lopez-Garcia E, Guallar-Castillon P, Leon- Munoz L, Rodriguez-Artalejo F. Prevalence and determinants of metabolically healthy obesity in Spain. *Atherosclerosis* 2013;231:152–157.
 14. Flores-Mateo G, Grau M, O’Flaherty M, et al. Analyzing the coronary heart disease mortality decline in a Mediterranean population: Spain 1988-2005 [in Spanish]. *Rev Esp Cardiol* 2011;64: 988–996.
 15. Peñalvo JL, Santos-Beneit G, Sotos-Prieto M, Bodega P, Oliva B, Orrit X, et al. The SI! Program for Cardiovascular Health Promotion in Early Childhood A Cluster-Randomized Trial. *J Am Coll Cardiol*. 2015;66(14):1525–1534.
 16. Khot UN, Khot MB, Bajzer CT, Sapp SK, Ohman EM, Brener SJ, et al. Prevalence of Conventional Risk Factors in Patients With Coronary Heart Disease. *JAMA* [Internet]. 2003 Aug 20;290(7):898–904.
 17. Martínez-González MA, de Irala J. Medicina preventiva y fracaso clamoroso de la salud pública: llegamos mal porque llegamos tarde. *Med Clin (Barc)*. 2005;124(17):656–660.
 18. Khera A V, Emdin CA, Drake I, Natarajan P, Bick AG, Cook NR, et al. Genetic Risk, Adherence to a Healthy Lifestyle, and Coronary Disease. *N Engl J Med* [Internet]. 2016 Nov 13;375(24):2349–2358.
 19. Díaz-Gutiérrez J, Ruiz-Canela M, Gea A, Fernández-Montero A, Martínez-González MÁ. Association Between a Healthy Lifestyle Score and the Risk of Cardiovascular Disease in the SUN Cohort. *Rev Española Cardiol (English Ed)*. 2018;71(12):1001–1009.
 20. Van Den Brandt PA. The impact of a Mediterranean diet and healthy lifestyle on premature mortality in men and women. *Am J Clin Nutr*. 2011;94(3):913–920.
 21. De Cabo R, Mattson MP. Effects of intermittent fasting on health, aging, and

- disease. *N Engl J Med.* 2019;381(26):2541–2551.
22. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas MI, Corella D, Arós F, et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. *N Engl J Med.* 2018;378(25):1–14.
 23. Ros E, Martínez-González MA, Estruch R, Salas-Salvadó J, Fitó M, Martínez JA, et al. Mediterranean diet and cardiovascular health: Teachings of the PREDIMED Study. *Adv Nutr.* 2014;5(3):330S–336S.
 24. Trichopoulou A, Martínez-González MA, Tong TYN, Forouhi NG, Khandelwal S, Prabhakaran D, et al. Definitions and potential health benefits of the Mediterranean diet: Views from experts around the world. *BMC Med.* 2014 Jul 24;12(1).
 25. Domenech M, Román P, Lapetra J, García de la Corte FJ, Sala-Vila A, et al. Mediterranean diet reduces 24-hour ambulatory blood pressure, blood glucose, and lipids: One-year randomized clinical trial. *Hypertension.* 2014; 64(1):69-76.
 26. Lana A, Banegas JR, Guallar-Castillón P, Rodríguez-Artalejo F, Lopez-Garcia E. Association of Dairy Consumption and 24-Hour Blood Pressure in Older Adults with Hypertension. *Am J Med.* 2018;131(10):1238-1249.
 27. De Pergola G, D'Alessandro A. Influence of Mediterranean Diet on Blood Pressure. *Nutrients.* 2018;10(11):1700.
 28. Fischer NM, Pallazola VA, Xun H, Cainzos-Achirica M, Michos ED. The evolution of the heart-healthy diet for vascular health: A walk through time. *Vasc Med.* 2020 Apr;25(2):184-193.
 29. Mattei J, Sotos-Prieto M, Bigornia SJ, Noel SE, Tucker KL. The Mediterranean Diet Score Is More Strongly Associated with Favorable Cardiometabolic Risk Factors over 2 Years Than Other Diet Quality Indexes in Puerto Rican Adults. *J Nutr.* 2017;147(4):661–669.
 30. Núñez-Córdoba JM, Valencia-Serrano F, Toledo E, Alonso A, Martínez-González MA. The Mediterranean diet and incidence of hypertension: The Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) study. *Am J Epidemiol.* 2009;169(3):339-346.
 31. Martínez-González MA, de la Fuente-Arrillaga C, Nunez-Córdoba JM, Basterra-Gortari FJ, Beunza JJ, Vazquez Z, et al. Adherence to Mediterranean diet and risk of developing diabetes: prospective cohort study. *BMJ* 2008; 336 (7657): 1348-

- 1351.
32. Esposito, K. and Giugliano, D. (2014), Mediterranean diet and type 2 diabetes. *Diabetes Metab Res Rev* 30: 34-40.
 33. Mozaffarian D. Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity: A Comprehensive Review. *Circulation*. 2016 12;133(2):187-225.
 34. Aljuraiban GS, Gibson R, Oude Griep LM, Okuda N, Steffen LM, Van Horn L, et al. Perspective: The Application of A Priori Diet Quality Scores to Cardiovascular Disease Risk—A Critical Evaluation of Current Scoring Systems. *Adv Nutr*. 2019;(11):1–15.
 35. Ros E. The PREDIMED study. *Endocrinol Diabetes y Nutr [Internet]*. 2017;64(2):63–66.
 36. Diolintzi A, Panagiotakos DB, Sidossis LS. From Mediterranean diet to Mediterranean lifestyle: A narrative review. *Public Health Nutr*. 2019;22(14):2703–2713.
 37. Bach-faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulou A, Dernini S, et al. Mediterranean diet pyramid today . Science and cultural updates. 2011;14(1):2274–2284.
 38. Sotos-Prieto M, Moreno-Franco B, Ordovás JM, León M, Casasnovas JA, Peñalvo JL. Design and development of an instrument to measure overall lifestyle habits for epidemiological research: The Mediterranean Lifestyle (MEDLIFE) index. *Public Health Nutr*. 2015;18(6):959–967.
 39. Sotos-Prieto M, Santos-Beneit G, Bodega P, Pocock S, Mattei J, Peñalvo JL. Validación de un cuestionario para medir los hábitos de estilo de vida mediterráneos para su aplicación en investigación: índice de estilo de vida mediterráneo (MEDLIFE). *Nutr Hosp*. 2015;32(3):1153–1163.
 40. Hershey MS, Sotos-Prieto M, Ruiz-Canela M, Christophi CA, Moffatt S, Martínez-González MÁ, et al. The Mediterranean lifestyle (MEDLIFE) index and metabolic syndrome in a non-Mediterranean working population. Vol. 40, *Clinical Nutrition*. 2021: 2494–2503.
 41. Hershey MS, Fernandez-Montero A, Sotos-Prieto M, Kales S, Gea A, Ruiz-Estigarribia L, et al. The Association Between the Mediterranean Lifestyle Index

- and All-Cause Mortality in the Seguimiento Universidad de Navarra Cohort. *Am J Prev Med.* 2020;59(6):e239–248.
42. Buckland G, Travier N, Cottet V, González CA, Luján-Barroso L, Agudo A, et al. Adherence to the mediterranean diet and risk of breast cancer in the European prospective investigation into cancer and nutrition cohort study. Vol. 132, *International Journal of Cancer.* 2013. p. 2918–2927.
 43. Tosti V, Bertozzi B, Fontana L. The Mediterranean Diet Review in Depth Editor ' s Choice Health Benefits of the Mediterranean Diet : Metabolic and Molecular Mechanisms. 2018;73(3):318–326.
 44. Fung TT, Rexrode KM, Mantzoros CS, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Mediterranean diet and incidence of and mortality from coronary heart disease and stroke in women. *Circulation.* 2009;119(8):1093–1100.
 45. Rippe JM, Angelopoulos TJ. Sugars, obesity, and cardiovascular disease: results from recent randomized control trials. *Eur J Nutr.* 2016;55(s2):45–53.
 46. Martínez-González MA, Fernandez-Lazaro CI, Toledo E, Díaz-López A, Corella D, Goday A. Carbohydrate quality changes and concurrent changes in cardiovascular risk factors: a longitudinal analysis in the PREDIMED-Plus randomized trial. *Am J Clin Nutr.* 2020.
 47. Wang X, Lin X, Ouyang YY, Liu J, Zhao G, Pan A, et al. Red and processed meat consumption and mortality: Dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Public Health Nutr.* 2016;19(5):893–905.
 48. Richi EB, Baumer B, Conrad B, Darioli R, Schmid A, Keller U. Health risks associated with meat consumption: A review of epidemiological studies. *Int J Vitam Nutr Res.* 2015;85(1–2):70–78.
 49. Ascherio A, Willett WC, Rimm EB, Giovannucci EL, Stampfer MJ. Dietary iron intake and risk of coronary disease among men. *Circulation.* 1994 ;89(3):969-974.
 50. Van der A DL, Peeters PH, Grobbee DE, Marx JJ, van der Schouw YT. Dietary haem iron and coronary heart disease in women. *Eur Heart J.* 2005 ;26(3):257-262.
 51. Klipstein-Grobusch K, Grobbee DE, den Breeijen JH, et al. (1999) Dietary iron and risk of myocardial infarction in the Rotterdam Study. *Am J Epidemiol* 149: 421 – 428. 20.
 52. Tang WHW, Wang Z, Levison BS, et al. (2013) Intestinal microbial metabolism of

- phosphatidylcholine and cardiovascular risk. *N Engl J Med* 368: 1575 – 1584. 24.
53. Koeth RA, Wang Z, Levison BS, et al. (2013) Intestinal microbiota metabolism of L-carnitine, a nutrient in red meat, promotes atherosclerosis. *Nat Med* 19: 576 – 585. 25.
54. Taylor RS, Ashton KE, Moxham T, et al. (2011) Reduced dietary salt for the prevention of cardiovascular disease. *Cochrane Database Syst Rev Online* CD009217.
55. Rico-Campà A, Sayón-Orea C, Martínez-González MA, et al. Cured ham consumption and incidence of hypertension: The “Seguimiento Universidad de Navarra” (SUN) cohort. *Med Clin (Barc)*. 2019 Nov 29.
56. Pacher P, Beckman JS, Liaudet L (2007) Nitric oxide and peroxynitrite in health and disease. *Physiol Rev* 87: 315 – 424.
57. Rassaf T, Heiss C, Hendgen-Cotta U, et al. (2006) Plasma nitrite reserve and endothelial function in the human forearm circulation. *Free Radic Biol Med* 41: 295 – 301. 29.
58. Pereira EC, Ferderbar S, Bertolami MC, et al. (2008) Biomarkers of oxidative stress and endothelial dysfunction in glucose intolerance and diabetes mellitus. *Clin Biochem* 41: 1454 – 1460. 30.
59. Tørris C, Småstuen MC, Molin M. Nutrients in fish and possible associations with cardiovascular disease risk factors in metabolic syndrome. *Nutrients*. 2018;10(7):1–17.
60. Alissa EM, Ferns GA. Dietary fruits and vegetables and cardiovascular diseases risk. *Crit Rev Food Sci Nutr* [Internet]. 2017;57(9):1950–62.
61. Zhan J, Liu YJ, Cai LB, Xu FR, Xie T, He QQ. Fruit and vegetable consumption and risk of cardiovascular disease: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Crit Rev Food Sci Nutr* [Internet]. 2017;57(8):1650–1663.
62. Buil-Cosiales P, Martínez-González MA, Ruiz-Canela M, Díez-Espino J, García-Arellano A, Toledo E. Consumption of Fruit or Fiber-Fruit Decreases the Risk of Cardiovascular Disease in a Mediterranean Young Cohort. *Nutrients*. 2017 Mar 17;9(3):295.
63. Li H, Li J, Shen Y, Wang J, Zhou D. Legume consumption and all-cause and

- cardiovascular disease mortality. *Biomed Res Int*. 2017.
64. Papandreou C, Becerra-Tomás N, Bulló M, Martínez-González MÁ, Corella D, Estruch R, et al. Legume consumption and risk of all-cause, cardiovascular, and cancer mortality in the PREDIMED study. *Clin Nutr*. 2019;38(1):348–356.
 65. Ganesan K, Xu B. Polyphenol-rich lentils and their health promoting effects. *Int J Mol Sci*. 2017;18(11).
 66. Zhong VW, Van Horn L, Cornelis MC, Wilkins JT, Ning H, Carnethon MR, et al. Associations of Dietary Cholesterol or Egg Consumption with Incident Cardiovascular Disease and Mortality. *JAMA - J Am Med Assoc*. 2019;321(11):1081–1095.
 67. Díez-Espino J, Buil-Cosiales P, Basterra-Gortari FJ, Toledo E, Salas-Salvadó J, Corella D, et al. Egg consumption and cardiovascular disease according to diabetic status: The PREDIMED study. *Clin Nutr*. 2017;36(4):1015–1021.
 68. Zazpe I, Beunza JJ, Bes-Rastrollo M, et al. Egg consumption and risk of type 2 diabetes in a Mediterranean cohort; the sun project. *Nutr Hosp* 2013;28:105-111.
 69. Franconi F, Campesi I, Romani A. Is Extra Virgin Olive Oil an Ally for Women’s and Men’s Cardiovascular Health? *Cardiovasc Ther*. 2020;2020:6719301.
 70. Alonso A, Ruiz-Gutiérrez V, Martínez-González MA. Monounsaturated fatty acids, olive oil and blood pressure: epidemiological, clinical and experimental evidence. *Public Health Nutr* 2006;9:251-257.
 71. Fernández-Montero A, Bes-Rastrollo M, Beunza JJ, et al. Nut consumption and incidence of metabolic syndrome after 6- year follow-up: the SUN cohort. *Public Health Nutr* 2013;16:2064-2072.
 72. Rimm EB, Ascherio A, Giovannucci E, Spiegelman D, Stampfer MJ WW. Vegetable, fruit, and cereal fiber intake and risk of coronary heart disease among men. *JAMA*. 1996;275:447–451.
 73. Mozaffarian D, Kumanyika SK, Lemaitre RN, Olson JL, Burke GL, Siscovick DS. Cereal, fruit, and vegetable fiber intake and the risk of cardiovascular disease in elderly individuals. *JAMA*. 2003;289:1659-1666.
 74. Pereira MA, O’Reilly E, Augustsson K, Fraser GE, Goldbourt U, Heitmann BL, et al. Dietary fiber and risk of coronary heart disease: a pooled analysis of cohort studies. *Arch Intern Med*. 2004;164:370-376.

75. Oh K, Hu FB, Cho E, Rexrode KM, Stampfer MJ, Manson JE, et al. Carbohydrate intake, glycemic index, glycemic load, and dietary fiber in relation to risk of stroke in women. *Am J Epidemiol*. 2005;161:161-169.
76. Ascherio A, Rimm EB, Hernan MA, Giovannucci EL, Kawachi I, Stampfer MJ, et al. Intake of potassium, magnesium, calcium, and fiber and risk of stroke among US men. *Circulation*. 1998;98:1198-1204.
77. Merchant AT, Hu FB, Spiegelman D, Willett WC, Rimm EB, Ascherio A. Dietary fiber reduces peripheral arterial disease risk in men. *J Nutr*. 2003;133:3658-3663.
78. Alonso A, Beunza JJ, Bes-Rastrollo M, Pajares RM, Martinez-Gonzalez MA. Vegetable protein and fiber from cereal are inversely associated with the risk of hypertension in a Spanish cohort. *Arch Med Res*. 2006;37:778-786.
79. Luca Liberale, Aldo Bonaventura, Fabrizio Montecucco, Franco Dallegri and Federico Carbone, "Impact of Red Wine Consumption on Cardiovascular Health", *Current Medicinal Chemistry* (2019) 26: 3542-3566.
80. Hernández-Hernández A, Gea A, Ruiz-Canela M, et al. Mediterranean Alcohol-Drinking Pattern and the Incidence of Cardiovascular Disease and Cardiovascular Mortality: The SUN Project. *Nutrients* 2015;7:9116-9126.
81. Elliott P, Stamler J, Nichols R, Dyer AR, Stamler R, Kesteloot H, et al. Intersalt revisited: further analyses of 24 hour sodium excretion and blood pressure within and across populations. Intersalt Cooperative Research Group. *BMJ*. 1996;312:1249-1253.
82. Schroder H, Schmelz E, Marrugat J. Relationship between diet and blood pressure in a representative Mediterranean population. *Eur J Nutr*. 2002;41:161-167.
83. Grillo A, Salvi L, Coruzzi P, Salvi P, Parati G. Sodium intake and hypertension. *Nutrients*. 2019;11(9):1–16.
84. Yu D, Shu X, Li H, Xiang Y, Yang G, Gao Y, et al. Original Contribution Dietary Carbohydrates , Refined Grains , Glycemic Load , and Risk of Coronary Heart Disease in Chinese Adults. 2013;178(10):1542–1549.
85. Chomistek AK, Chiuve SE, Eliassen AH, Mukamal KJ, Willett WC, Rimm EB. Healthy lifestyle in the primordial prevention of cardiovascular disease among young women. *J Am Coll Cardiol*. 2015;65(1):43–51.

86. Slavin J. Fiber and Prebiotics: Mechanisms and Health Benefits. 2013;1417–1435.
87. Juan J, Liu G, Willett WC, Hu FB, Rexrode KM, Sun Q. Results From 2 Prospective Cohort Studies. 2017;3203–3209.
88. Zhang G, Hamaker BR. The nutritional property of endosperm starch and its contribution to the health benefits of whole grain foods. *Crit Rev Food Sci Nutr* [Internet]. 2017;57(18):3807–3817.
89. Musa-veloso K, Poon T, Harkness LS, Shea MO, Chu Y. The effects of whole-grain compared with refined wheat , rice , and rye on the postprandial blood glucose response : a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. 2018;759–774.
90. Streppel MT, Arends LR, van 't Veer P, Grobbee DE, Geleijnse JM. Dietary fiber and blood pressure: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Arch Intern Med*. 2005;165:150-156.
91. Whelton SP, Hyre AD, Pedersen B, Yi Y, Whelton PK, He J. Effect of dietary fiber intake on blood pressure: a meta-analysis of randomized, controlled clinical trials. *J Hypertens*. 2005;23:475-481.
92. Li G, Li J, Gao F. Exercise and Cardiovascular Protection. *Adv Exp Med Biol*. 2020;1228:205–216.
93. Williams PT, Thompson PD. Walking versus running for hypertension, cholesterol, and diabetes mellitus risk reduction. *Arterioscler Thromb Vasc Biol*. 2013 May;33(5):1085-1091.
94. Omura JD, Ussery EN, Loustalot F, Fulton JE, Carlson SA. Walking as an opportunity for Cardiovascular disease prevention. *Prev Chronic Dis*. 2019;16(5):1–9.
95. Gotink RA, Hermans KS, Geschwind N, De Nooij R, De Groot WT, Speckens AE. Mindfulness and mood stimulate each other in an upward spiral: a mindful walking intervention using experience sampling. *Mindfulness (N Y)*. 2016;7(5):1114-1122.
96. Alvarez-Alvarez I, de Rojas JP, Fernandez-Montero A, Zazpe I, Ruiz-Canela M, Hidalgo-Santamaría M, et al. Strong inverse associations of Mediterranean diet, physical activity and their combination with cardiovascular disease: The Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) cohort. *Eur J Prev Cardiol*. 2018;25(11):1186–1197.
97. Watson NF. Sleep duration: a consensus conference. *J Clin Sleep Med*. 2015 Jan

- 15;11(1):7-8.
98. Shockey TM, Wheaton AG. Short Sleep Duration by Occupation Group - 29 States, 2013-2014. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 2017 Mar 3;66(8):207-213.
 99. Sayón-Orea C, Bes-Rastrollo M, Carlos S, et al. Association between sleeping hours and siesta and the risk of obesity: the SUN Mediterranean Cohort. *Obes Facts* 2013;6:337-347.
 100. Häusler N, Haba-Rubio J, Heinzer R, Marques-Vidal P. Association of napping with incident cardiovascular events in a prospective cohort study. *Heart.* 2019;105(23):1793–1798.
 101. Wang C, Bangdiwala SI, Rangarajan S, Lear SA, AlHabib KF, Mohan V, et al. Association of estimated sleep duration and naps with mortality and cardiovascular events: A study of 116 632 people from 21 countries. *Eur Heart J.* 2019;40(20):1620–1629.
 102. Valtorta NK, Kanaan M, Gilbody S, Hanratty B. Loneliness, social isolation and risk of cardiovascular disease in the English Longitudinal Study of Ageing. *Eur J Prev Cardiol.* 2018;25(13):1387–1396.
 103. Gómez-Pardo E, Fernández-Alvira JM, Vilanova M, Haro D, Martínez R, Carvajal I, et al. A Comprehensive Lifestyle Peer Group–Based Intervention on Cardiovascular Risk Factors: The Randomized Controlled Fifty-Fifty Program. *J Am Coll Cardiol.* 2016;67(5):476–485.
 104. Martínez-González MA, Sánchez-Villegas A, De Irala J, Marti A, Martínez JA. Mediterranean diet and stroke: Objectives and design of the SUN project. *Nutr Neurosci.* 2002; ;5(1):65-73.
 105. Carlos S, De La Fuente-Arrillaga C, Bes-Rastrollo M, Razquin C, Rico-Campà A, Martínez-González MA, et al. Mediterranean diet and health outcomes in the SUN cohort. *Nutrients.* 2018;10(4):1–24.
 106. Martínez-González MA. The SUN cohort study (Seguimiento University of Navarra). *Public Health Nutr.* 2006;9(1A):127-131.
 107. Rothman AJ. Toward a theory-based analysis of behavioral maintenance. *Health Psychol.* 2000;19(1S):64-69.
 108. Seguí-Gómez M, de la Fuente C, Vázquez Z, de Irala J, Martínez-González MA.

- Cohort profile: The “Seguimiento Universidad de Navarra” (SUN) study. *Int J Epidemiol.* 2006;35(6).
109. De La Fuente-Arrillaga C, Vázquez Ruiz Z, Bes-Rastrollo M, Sampson L, Martínez-González MA. Reproducibility of an FFQ validated in Spain. Vol. 13, *Public Health Nutrition.* 2010.
110. Martín-Moreno JM, Boyle P, Gorgojo L, Maisonneuve P, Fernández-Rodríguez JC, Salvini S, Willett WC. Development and validation of a food frequency questionnaire in Spain. *Int J Epidemiol.* 1993;22 (3):512-519.
111. Bes-Rastrollo, M.; Pérez, J.R.; Sánchez-Villegas, A.; Alonso, A.; Martínez-González M. Validation of self reported weight and body mass index in a cohort of university graduates in Spain. *Rev Esp Obes* 2005, 3, 352–358.
112. Martínez-González MA, López-Fontana C, Varo JJ, Sánchez-Villegas A, Martínez JA. Validation of the Spanish version of the physical activity questionnaire used in the Nurses’ Health Study and the Health Professionals’ Follow-up Study. *Public Health Nutr.* 2005;8(7):920–927.
113. Alonso, A.; Beunza, J.J.; Delgado-Rodríguez, M.; Martínez-González MA. Alonso, A.; Beunza, J.J.; Delgado-Rodríguez, M.; Martínez-González, M.A. Validation of self reported diagnosis of hypertension in a cohort of university graduates in Spain. *BMC Public Health* 2005,5:94.
114. Fernández-Montero, A.; Beunza, J.J.; Bes-Rastrollo, M.; Barrio, M.T.; de la Fuente-Arrillaga, C.; Moreno-Galarraga, L.; Martínez-González MA. Validity of self-reported metabolic syndrome components in a cohort study. *Gac. Sanit.* 2011, 25, 303–307. Spanish
115. Willett WC, Howe GR, Kushi LH. Adjustment for total energy intake in epidemiologic studies. *Am J Clin Nutr.* 1997;65(4 Suppl):1220S-1228S; discussion 1229S-1231S.
116. Martínez-González MA, García-Arellano A, Toledo E, Salas-Salvadó J, BuilCosiales P, Corella D, et al; PREDIMED Study Investigators. A 14-item Mediterranean diet assessment tool and obesity indexes among high-risk subjects: the PREDIMED trial. *PLoS One.* 2012;7(8):e43134. PMC3419206.
117. Thygesen K, Alpert JS, Jaffe AS, Simoons ML, Chaitman BR, White HD. Third universal definition of myocardial infarction. *J Am Coll Cardiol.* 2012;60(16):1581–

- 1598.
118. Chobanian AV, Bakris GL, Black HR, Cushman WC, Green LA, Izzo JL, Jr, et al. The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure: the JNC 7 report. *JAMA*. 2003;289:2560-2572.
 119. American Diabetes Association. 2. Classification and Diagnosis of Diabetes: Standards of Medical Care in Diabetes-2019. *Diabetes Care*. 2019 ;42(Suppl 1): S13-S28.
 120. Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, et al. Compendium of physical activities: An update of activity codes and MET intensities. *Med Sci Sports Exerc*. 2000; 32S498-504.
 121. Martínez-González MA, López-Fontana C, Varo JJ, Sánchez-Villegas A, Martínez JA. Validation of the Spanish version of the physical activity questionnaire used in the Nurses’ Health Study and the Health Professionals’ Follow-up Study. *Public Health Nutr*. 2005;8(7):920–927.
 122. Díez-Espino J, Buil-Cosiales P, Babio N, Toledo E, Corella D, Ros E, et al. Impacto de Life’s Simple 7 en la incidencia de eventos cardiovasculares mayores en adultos españoles con alto riesgo de la cohorte del estudio PREDIMED. *Rev Española Cardiol*. 2020 Mar;73(3):205-211.
 123. Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, et al. The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*. 2018;320(19):2020–2028.
 124. Llaveró-Valero M, Escalada San Martín J, Martínez-González MA, et al. Promoting exercise, reducing sedentarism or both for diabetes prevention: The “Seguimiento Universidad De Navarra” (SUN) cohort. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2021 Feb 8;31(2):411-419.
 125. Kakutani M, Fujiwara M, Nishiyama M, Terada Y, Ninomiya, Hitoshi Makino S, Hirose S. Association between nighttime sleep duration, midday naps, and glycemic levels in Japanese patients with type 2 diabetes. *Sleep Med* [Internet]. 2018;44:4–11.
 126. Díaz-Gutiérrez J, Ruiz-Canela M, Gea A, Fernández-Montero A, Martínez-González MÁ. Association Between a Healthy Lifestyle Score and the Risk of Cardiovascular

- Disease in the SUN Cohort. *Rev Esp Cardiol.* 2018;71(12):1001–1009.
127. Žeželj SP, Jovanović GK, Zupalj ND, Mićović V, Sesar Ž. Associations between adherence to the mediterranean diet and lifestyle assessed with the MEDLIFE index among the working population. *Int J Environ Res Public Health.* 2018;15(10):1–11.
 128. Khaw K-T, Wareham N, Bingham S, Welch A, Luben R, Day N. Combined impact of health behaviours and mortality in men and women: the EPIC-Norfolk prospective population study. *PLoS Med [Internet].* 2008 Jan 8 [cited 2019 Nov 14];5(1):e12.
 129. Orozco-beltrán D, Brotons C, Juan J, Banegas JR, Cebrián-Cuenca A, et al. Recomendaciones preventivas cardiovasculares. Actualización PAPPS 2020 Atención Primaria, 2020-11-01, Volumen 52, Páginas 5-31
 130. Díaz-Gutiérrez J, Ruiz-Estigarribia L, Bes-Rastrollo M, Ruiz-Canela M, Martín-Moreno JM, Martínez-González MA. The role of lifestyle behaviour on the risk of hypertension in the SUN cohort: The hypertension preventive score. *Prev Med (Baltim).* 2019;123.
 131. Unger T, Borghi C, Charchar F, Khan NA, Poulter NR, Prabhakaran D, et al. International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension.* 2020;75(6):1334-1357.
 132. Piepoli MF, Abreu A, Albus C, Ambrosetti M, Brotons C, Catapano AL, et al. Update on cardiovascular prevention in clinical practice: A position paper of the European Association of Preventive Cardiology of the European Society of Cardiology. *Eur J Prev Cardiol.* 2020;27(2):181-205.
 133. Knowler WC, Fowler SE, Hamman RF, Christophi CA, Hoffman HJ, Brenneman AT, et al. 10-year follow-up of diabetes incidence and weight loss in the Diabetes Prevention Program Outcomes Study. *Lancet.* 2009;374 (9702):1677-1686.
 134. Simmons RK, Borch-Johnsen K, Lauritzen T, Rutten GE, Sandbæk A, van den Donk M, et al. A randomised trial of the effect and cost-effectiveness of early intensive multifactorial therapy on 5-year cardiovascular outcomes in individuals with screen-detected type 2 diabetes: the Anglo-Danish-Dutch Study of Intensive Treatment in People with Screen-Detected Diabetes in Primary Care study. *Health Technol Assess.* 2016;20 (64):1-86.
 135. Bhupathiraju SN, Lichtenstein AH, Dawson-Hughes B et al. Adherence index based

- on the AHA 2006 diet and lifestyle recommendations is associated with select cardiovascular disease risk factors in older Puerto Ricans. *J Nutr* 2011. 141, 460–469.
136. Trichopoulou A, Orfanos P, Norat T, Bueno-de-Mesquita B, Ocké MC, Peeters PHM, et al. Modified Mediterranean diet and survival: EPIC-elderly prospective cohort study. *Br Med J*. 2005;330(7498):991–995.
137. Lloyd-Jones DM, Hong Y, Labarthe D, Mozaffarian D, Appel LJ, Van Horn L, et al. Defining and setting national goals for cardiovascular health promotion and disease reduction: The american heart association's strategic impact goal through 2020 and beyond. *Circulation*. 2010;121(4):586–613.
138. Martínez-González MÁ, Hershey MS, Zazpe I, Trichopoulou A. Transferability of the Mediterranean diet to non-Mediterranean countries. What is and what is not the Mediterranean diet. *Nutrients*. 2017;9(11):1–14.



ANEXO 1



1. Sexo
 Varón ...
 Mujer ...

2. Ciudad donde vives
 Código postal ciudad donde vives
 ¿Desde hace cuántos años?

3. Fecha de Nacimiento
 Día Mes Año

4. Peso actual (Kg.)

5. Talla (altura) actual (cm.)

6. ¿Has cambiado de peso en los últimos 5 años?
 No he cambiado de peso
 Perdí peso: 1 - 2 Kg
 Perdí peso: 3 - 4 Kg
 Perdí peso: 5 - 10 Kg
 Perdí peso: > 10 Kg
 Gané peso: 1 - 2 Kg
 Gané peso: 3 - 4 Kg
 Gané peso: 5 - 10 Kg
 Gané peso: > 10 Kg
 He ganado peso por un embarazo

7. Estado civil:
 Soltero/a Casado/a Viudo/a Separado/a Otros

8. Número de hijos: (Dobla por esta línea)
 Ninguno 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ó más

9. ¿Cuántas personas en total viven actualmente en tu hogar incluyéndote tú?
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ó más

10. ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que has completado?
 No he acabado ninguna diplomatura ni licenciatura
 Doctorado Master
 Licenciatura - Escuela técnica superior
 Diplomatura (Ingeniería técnica - escuelas universitarias)

¿Has terminado alguna de estas carreras?
 Medicina Enfermería
 Farmacia Dietética
 Biológicas Otra carrera biosanitaria
 Ninguna carrera biosanitaria

11. ¿Cuál es tu situación laboral?
 Trabajo tiempo completo A tiempo parcial Ama de casa
 Pairo Jubilado/a Estudiante

12. ¿Has fumado 100 cigarrillos o más en toda tu vida?
 No (Pasa a pregunta 13) Sí, y sigo fumando Sí, pero ya no fumo

N.º cigarrillos / día en promedio fumados a cada edad

Cigarrillos / día →	Ning.	1-4	5-14	15-24	25-34	35-44	45+
< 15 años							
15 - 19 años							
20 - 29 años							
30 - 39 años							
40 - 49 años							
50 - 59 años							
60 + años							

¿Cuánto hace que dejaste completamente de fumar?
 < 1 año
 1 - 2 años
 3 - 5 años
 6 - 9 años
 10 + años

MARCA DE CIGARRILLOS (Ejemplo: Marlboro Lights)
 No debes marcar esta zona sombreada
 10 20 30 40 50 60 / 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Página 1

marca así así no marques

13. ¿Fumas actualmente en pipa o fumas puros?
 SÍ NO

14. ¿Has convivido HABITUALMENTE con algún fumador?. Si es así, señala, por favor, los años en que has estado pasivamente expuesto al humo "de segunda mano" del tabaco y el número aproximado de horas en que has estado expuesto cada día por término medio.

ESTE N.º DEBERÁS MARCARLO EN SU COLUMNA CORRESPONDIENTE

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										

En el hogar: exposición pasiva

<input type="checkbox"/> Nunca he estado expuesto	Años de exposición	Horas al día expuesto
Esposa/a fumadora/a	<input type="checkbox"/> < 1 año	<input type="checkbox"/> < 1 hora
	<input type="checkbox"/> 1 - 2 años	<input type="checkbox"/> 1 - 2 horas
	<input type="checkbox"/> 3 - 5 años	<input type="checkbox"/> 3 - 5 horas
	<input type="checkbox"/> 6 - 9 años	<input type="checkbox"/> 6 - 9 horas
Otro/s fumador/es en casa	<input type="checkbox"/> 10 + años	<input type="checkbox"/> 10 + horas
	<input type="checkbox"/> < 1 año	<input type="checkbox"/> < 1 hora
<input type="checkbox"/> 1 - 2 años	<input type="checkbox"/> 1 - 2 horas	
<input type="checkbox"/> 3 - 5 años	<input type="checkbox"/> 3 - 5 horas	
<input type="checkbox"/> 6 - 9 años	<input type="checkbox"/> 6 - 9 horas	
<input type="checkbox"/> 10 + años	<input type="checkbox"/> 10 + horas	

En el trabajo: exposición pasiva

<input type="checkbox"/> Nunca he estado expuesto	Años de exposición	Horas al día expuesto
Un sólo colega fumaba en la misma habitación	<input type="checkbox"/> < 1 año	<input type="checkbox"/> < 1 hora
	<input type="checkbox"/> 1 - 2 años	<input type="checkbox"/> 1 - 2 horas
	<input type="checkbox"/> 3 - 5 años	<input type="checkbox"/> 3 - 5 horas
Varios colegas fumaban en la misma habitación	<input type="checkbox"/> 6 - 9 años	<input type="checkbox"/> 6 - 9 horas
	<input type="checkbox"/> 10 + años	<input type="checkbox"/> 10 + horas
<input type="checkbox"/> < 1 año	<input type="checkbox"/> < 1 hora	
<input type="checkbox"/> 1 - 2 años	<input type="checkbox"/> 1 - 2 horas	
<input type="checkbox"/> 3 - 5 años	<input type="checkbox"/> 3 - 5 horas	
<input type="checkbox"/> 6 - 9 años	<input type="checkbox"/> 6 - 9 horas	
<input type="checkbox"/> 10 + años	<input type="checkbox"/> 10 + horas	

15. Por término medio en una semana típica, ¿cuántos días/semana bebes alcohol (vino, cerveza o licores destilados), incluyendo el que tomas en las comidas?
 Nunca o casi nunca 1 2 3 4 5 6 7 días

16. ¿Cuántos días/semana bebes vino en la comida?
 Nunca o casi nunca 1 2 3 4 5 6 7 días

17. ¿Cuál fue el máximo número de bebidas alcohólicas (sumando vino, cerveza y licor) que tomaste un día entre semana?
 Ninguna 1-2 3-5 6-9 10-14 15 ó más

¿Y un día de fin de semana?
 Ninguna 1-2 3-5 6-9 10-14 15 ó más

¿Y un día especial (celebración, boda, festividad)?
 Ninguna 1-2 3-5 6-9 10-14 15 ó más

18. ¿Conduces cuando has bebido algo de alcohol?
 No sé conducir Sí, a veces
 Casi nunca No, absolutamente nunca

19. ¿Usas cuando vas en un coche?
 Cinturón de seguridad Sí No siempre Casi nunca
 Bolsa de aire (airbag) Sí No

31. Tensión arterial actual (mmHg) (sólo si fue tomada hace < 2 años)

Sistólica (máxima)

No me la he tomado Me la tomaron, pero no recuerdo

< 100 111 - 120 131 - 140 151 - 160 > 175

101 - 110 121 - 130 141 - 150 161 - 175

Diastólica (mínima)

< 80 71 - 80 91 - 100 111 - 120 > 130

61 - 70 81 - 90 101 - 110 121 - 130

32. ¿Te has sometido a alguna de las siguientes exploraciones o intervenciones preventivas, SIN NECESITAR DE DICHAS PRUEBAS POR ENFERMEDAD? Señala cada vez que se ha realizado la intervención (edad al realizarla)

INTERVENCIÓN	EDAD (AÑOS) AL REALIZARLA				
	NUNCA	< 25	25 - 44	45 - 64	≥ 65
Revisión médica general	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Electrocardiograma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prueba de esfuerzo coronaria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Radiografía de tórax	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sangre oculta en heces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Colonoscopia/Sigmoidoscopia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Revisión dental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Presión intraocular	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(Sólo mujeres) Citología cuello uterino (Papanicolaou)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(Sólo mujeres) Mamografía	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(Sólo para varones) Detección cáncer de próstata:					
Tacto rectal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ecografía	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Antígeno prostático	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Dobla por esta línea)

33. ¿Algún profesional te ha diagnosticado alguna vez alguna de las siguientes enfermedades?

ENFERMEDAD	EDAD (AÑOS) AL DIAGNÓSTICO				
	NUNCA	< 25	25 - 44	45 - 64	≥ 65
Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hipertensión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Colesterol alto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Triglicéridos altos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Infarto de miocardio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angina de pecho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cirugía coronaria ("by-pass")	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angioplastia coronaria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accidente cerebro-vascular (trombosis-embolia-hemorragia cerebral)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taquicardia paroxística	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fibrilación auricular	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aneurisma de aorta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Insuficiencia cardíaca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Embolia pulmonar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trombosis venosa periférica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Claudicación intermitente (Insuficiencia arterial periférica)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accidente de tráfico con fractura u hospitalización de > 24 horas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fractura de cadera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Artritis reumatoide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pólipos en colon o recto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Úlcera gástrica o duodenal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asma bronquial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bronquitis crónica-Enfisema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NÚMERO 3510-6-4-07

Página 3

NÚMERO

0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9

En este cuadro debes repetir en las 6 casillas superiores el número que figura en el cuadro de la 1ª página y a continuación marcarlo igual que lo has hecho anteriormente.



(Continúa pregunta 33)

ENFERMEDAD	EDAD (AÑOS) AL DIAGNÓSTICO				
	NUNCA	< 25	25 - 44	45 - 64	≥ 65
Cálculos (piedras) en la vesícula	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cálculos renales o cólico nefrítico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Depresión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cataratas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obesidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apnea del sueño	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cáncer o tumores (señala el tipo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otras (1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otras (2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

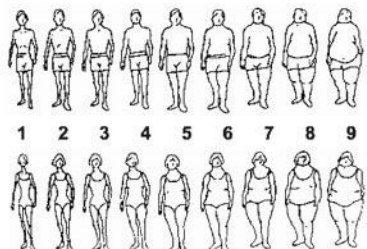
No debes marcar estas tres zonas sombreadas

Cáncer o tumores	0-100	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0-100	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otras (1)	0-100	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0-100	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otras (2)	0-100	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0-100	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

34. ¿Padeció algún pariente tuyo alguna de las siguientes enfermedades?

ENFERMEDAD	EDAD (AÑOS) AL DIAGNÓSTICO				
	NUNCA	< 25	25 - 44	45 - 64	≥ 65
Infarto de miocardio/muerte súbita cardíaca	Padre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Madre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Madre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cáncer de mama	Hermana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Abuela materna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Abuela paterna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		NINGUNO	PADRE	MADRE	HERMANO
Hipertensión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melanoma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cáncer de pulmón	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cáncer de colon o recto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pólipos en colon o recto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obesidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

35. ¿Qué diagrama representa mejor cómo era tu silueta corporal a cada edad?



FIGURAS →	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Actualidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A los 5 años	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A los 20 años	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A los 30 años	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A los 40 años	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

36. Habitualmente cuando tomas el sol, ¿usas cremas protectoras?
 No tomo el sol Sí No

37. En la niñez o adolescencia, después de tomar el sol durante un rato largo (>2 horas) sin crema protectora, ¿qué tipo de reacción tenías en la piel?
 Prácticamente ninguna Sólo un ligero enrojecimiento
 Quemarme Quemaduras graves, dolorosas
 Quemaduras graves, dolorosas, con ampollas

38. Entre los 15 y los 20 años ¿cuántas veces tuviste quemaduras graves por el sol, con ampollas?
 Nunca 1 Vez 2 Veces
 3-4 Veces 5-9 Veces 10 + Veces

39. Por favor, ¿puedes contar cuántos lunares tienes desde las rodillas hasta los tobillos, sumando ambas piernas?
 Me resulta incómodo contarlos Ninguno
 1-2 3-5 6-9 10-14 15-20 ≥ 21

40. ¿Te consideras una persona competitiva, inconformista, luchadora, que se exige todo lo que puede en su trabajo, incluso se pide más de lo que puede? Puntúate de 0 (lo más conformista) a 10 (lo más competitivo).
 Conformista 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Competitivo

41. ¿Te consideras una persona tensa, agresiva, que se preocupa demasiado de las cosas, o eres una persona que suele estar relajada y tranquila? Puntúate de 0 (lo más relajado) a 10 (lo más tenso).
 Relajado 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tenso

42. ¿Te consideras con suficientes recursos, preparación y autonomía para resolver los problemas que se plantean en tu trabajo, o dependes exclusivamente de otros para ello? Puntúate de 0 (lo más autónomo) a 10 (lo más dependiente).
 Autonomía 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Dependencia

43. Excluyendo tareas domésticas, ¿cuántas horas trabajas a la semana?
 No trabajo < 20 35-39 55-59 75-79
 20-24 40-44 60-64 80-84
 25-29 45-49 65-69 ≥ 85
 30-34 50-54 70-74

44. ¿Cuántos días a la semana vas a comer a casa al medio día?
 0 1 2 3 4 5 6 7

45. ¿Padeces o has padecido alguna vez insomnio?
 Nunca Rara vez Sí, y sigo padeciéndolo
 Sí, anteriormente, pero ya no lo padezco

Página 4

46. ¿Roncas por la noche?
 No lo sé Nunca Rara vez Sí

LAS PREGUNTAS 47 A 54 SÓLO DEBEN CONTESTARLAS LAS MUJERES (Zona sombreada suave)

47. Edad de la primera regla
 AÑOS 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

48. Si han desaparecido las reglas. ¿A qué edad desaparecieron?
 No han desaparecido, sigo teniéndolas
 AÑOS 1 2 3 4 5 6 7 8 9
 1 2 3 4 5 6 7 8 9

¿Cuál fue la causa de cesar las reglas?
 Natural Útero y ovarios
 Cirugía de órganos Útero nada más
 Quimioterapia o Radioterapia Ovarios nada más
 Otras _____

49. ¿Has tomado alguna vez terapia sustitutiva para la menopausia con estrógenos (hormonas sexuales)?
 Nunca Anteriormente Ahora

Si las tomaste o las tomas actualmente:
 ¿Durante cuánto tiempo (años)? < 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 6 más
 Por favor, especifica la marca _____

50. ¿Has sido diagnosticada de enfermedad fibroquistica mamaria u otra enfermedad benigna de la mama?
 No Sí → ¿Se confirmó por biopsia? → No Sí

51. Número de embarazos
 Ninguno 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ó más

52. Embarazos múltiples (mellizos/gemelos)
 No Sí → Edad a la que lo tuviste:
 AÑOS 1 2 3 4 5 6
 1 2 3 4 5 6

53. Edad de los embarazos: marca para cada año de edad si se completó un embarazo de 6 ó más meses a esa edad, marca en la otra columna si fue un embarazo de menos de 6 meses, incluyendo pérdidas fetales y abortos.

Edad (años)	≥ 6 meses	< 6 meses	Edad (años)	≥ 6 meses	< 6 meses	Edad (años)	≥ 6 meses	< 6 meses
≥ 15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	39	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	40	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	41	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	42	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	43	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	32	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	44	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	33	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	34	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	46	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	35	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	47	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	36	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	48	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	37	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	≥ 49	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	38	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

54. Como promedio, ¿cuánto ha durado la lactancia materna de tus hijos?
 Nada < 1 mes 1-3 meses > 3 meses



En este cuadro debes repetir en las 6 casillas superiores el número que figura en el cuadro de la 1ª página y a continuación marcarlo igual que lo has hecho anteriormente.

0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9

ENCUESTA DIETÉTICA
Por favor, marca una única opción para cada alimento.

Para cada alimento, marca el recuadro que indica la frecuencia de consumo **por término medio** durante el **año pasado**. Se trata de tener en cuenta también la variación verano/invierno. Por ejemplo si tomas helados 4 veces/semana sólo durante los 3 meses de verano, el uso promedio al año es 1/semana

	NUNCA O CASI NUNCA	CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO							
		AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA			
		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
I LACTEOS									
Leche entera (1 taza, 200 cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leche semidesnatada (1 taza, 200 cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leche desnatada (1 taza, 200 cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leche condensada (1 cucharada)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nata o crema de leche (1/2 taza)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Batidos de leche (1 vaso, 200 cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yogurt entero (1, 125 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yogurt descremado (1, 125 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Petit suisse (1, 100 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Requesón o cuajada (1/2 taza)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Queso en porciones o cremoso (1 porción)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros quesos: curados, semicurados (Manchego, Bola, Emmental...) (50 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Queso blanco o fresco (Burgos, cabra...) (50 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Natillas, flan, puding (1 taza, 200 cc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Helados (uno)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Dobla por esta línea)

Por favor, marca una única opción para cada alimento.

	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA			
		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
		II HUEVOS, CARNES, PESCADOS							
Un plato o ración de 100-150 gr, excepto cuando se indica otra cosa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huevos de gallina (uno)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pollo o pavo CON piel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pollo o pavo SIN piel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne de ternera o vaca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne de cerdo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne de cordero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conejo o liebre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hígado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otras vísceras (sesos, corazón, mollejas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jamón serrano o paletilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jamón York, jamón cocido (1 loncha)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Embutidos (chorizo, salchichón, mortadela, 50 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salchichas (50 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patés, fole-gras (25 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Morella (50 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hamburguesa (unidad)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sobrasada (50 gr) / albóndigas (3 unidades)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tocino, bacon, panceta (50 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pescado blanco: pescadilla, merluza, besugo, mero, lenguado (1 plato, pieza o ración)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pescado azul: sardinas, atún, bonito, caballa, salmón (1 plato, pieza o ración)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bacalao	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pescados salados y/o ahumados: arenques, salmón	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ostras, almejas, mejillones, etc. (6 unidades)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gambas, langostinos, cigales, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pulpo, calamares, chipirones, jibia... ..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Por favor, marca una única opción para cada alimento.

Un plato o ración de 250 grs, excepto cuando se indica	CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO								
	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA			
		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
III VERDURAS Y HORTALIZAS									
Acelgas, espinacas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Col, coliflor, brócolos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lechuga, endibias, escarola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomate crudo (1, 150 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zanahoria, calabaza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Judías verdes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Berenjenas, calabacines, pepinos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Espárragos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gazpacho andaluz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otras verduras (borraja, cardo...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patatas fritas (caseras, bolsa, 1 ración, 150 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patatas asadas o cocidas (1 ración, 150 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Por favor, marca una única opción para cada alimento.

Una pieza o ración	CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO								
	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA			
		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
IV FRUTAS									
Naranja, pomelo (una), o mandarina (dos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plátano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manzana, pera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fresas/fresones (6 unidades, plato postre)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melocotón, albaricoque, nectarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cerezas, picotas, ciruelas (1 plato de postre)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Higos, brevas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sandía (1 tajada, 200-250 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melón (1 tajada, 200-250 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uvas (un racimo, un plato postre)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutas en almibar (2 unidades)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutas en su jugo (2 unidades)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dátiles, higos secos, pasas, ciruelas-pasas (150 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Almendras, cacahuetes, avellanas, nueces (50 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aceitunas (10 unidades)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aguaques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangos, papaya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiwi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Cuántos días a la semana tomas fruta como postre? 0 1 2 3 4 5 6 7

Por favor, marca una única opción para cada alimento.

Un plato o ración de 60 gr en seco	CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO								
	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA			
		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
V LEGUMBRES Y CEREALES									
Lentejas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Garbanzos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alubias (pintas, blancas o negras)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Guisantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan blanco (3 rodajas, 60 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan negro integral (3 rodajas, 60 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cereales desayuno (30 gr en seco)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arroz blanco (60 gr en seco)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta: fideos, macarrones, espaguetis (60 gr en seco)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pizza (1 ración, 200 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

IX MISCELÁNEA

Por favor, marca una única opción para cada alimento.

	CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO							
	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA		
		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6
Croquetas, buñuelos, empanadillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sopas y cremas de sobre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salsa de tomate frito, ketchup (1 cucharadita)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mayonesa (1 cucharadita)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Picante: tabasco, pimienta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sal (una pizca)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Azúcar (1 cucharadita)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sacarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mermeladas (1 cucharadita)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros alimentos de frecuente consumo:								
(1) <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2) <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Con qué frecuencia haces comidas fuera de casa?								
(1) <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2) <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Tomaste vitaminas y/o minerales (incluyendo calcio) habitualmente durante el año pasado?

No Sí

Si las tomaste, por favor indica la marca:

Marcas de los suplementos de vitaminas o minerales	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA			
		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
(1) <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(2) <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(3) <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Habitualmente, ¿qué haces con la grasa de la carne? 1 La como 2 So la quito

	SI	NO		SI	NO
¿Procuras tomar mucha fibra?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Evitas el consumo de mantequilla?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Procuras tomar mucha fruta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Procuras reducir el consumo de grasa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Procuras tomar mucha verdura?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Procuras reducir el consumo de carne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Procuras tomar mucho pescado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Limitas la sal en las comidas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sueles comer entre comidas (picotear)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Le añades azúcar a algunas bebidas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sigues una dieta especial?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	¿Procuras reducir el consumo de dulces?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si has contestado SÍ, señala el tipo de dieta:

(3)

¿Dispones de correo electrónico (e-mail)?

¿Dispones de acceso a Internet?

SEGUNDO CUESTIONARIO. ESTUDIO SUN ("SEGUIMIENTO UNIVERSIDAD DE NAVARRA")

1. Eres uno de los participantes del estudio SUN, ¿a cuál de los colectivos perteneces? (puedes elegir varias opciones)

- Graduado (o alumno) de la Universidad de Navarra Empleado de la Universidad de Navarra Socio ACUNSA
 Colegio de enfermería Me llegó el cuestionario por otro medio

(Por favor especificar) _____

2. En los 2 últimos años, ¿te han realizado estas exploraciones?

- Colonoscopia completa Sigmoidoscopia Determinación de colesterol
 Toma de la tensión arterial Electrocardiograma Ninguna de ellas

3. Fecha de Nacimiento

Día			Mes			Año		
0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9

4. Peso actual (Kg.)

Kg.		
0	0	0
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9

5. Desde el anterior cuestionario, ¿has cambiado en alguno de estos hábitos

	No he cambiado	He aumentado	He reducido	No sé
Consumo de leche/productos lácteos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumo de fruta y/o verdura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumo de carne y/o embutidos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumo de pescado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumo de sal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumo de alcohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumo de mantequilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumo de aceite de oliva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumo de bollería no hecha en casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Actividad física (sumando ocio y trabajo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uso del ordenador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Desde el primer cuestionario (4 páginas por las dos caras) de este proyecto que contestaste, ¿has sido diagnosticado por PRIMERA VEZ por un médico, de alguna de estas enfermedades o has pasado por alguna de las siguientes circunstancias?

	NO	SI	Fecha aproximada		NO	SI	Fecha aproximada	
			Mes	Año			Mes	Año
Accidente de tráfico con hospitalización de más de 24 horas.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Otro accidente de tráfico sin hospitalización	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Accidente deportivo con lesión (que requirió tratamiento médico).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Otro percance con lesión, incluyendo cualquier fractura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<small>(Doble por esta línea)</small>								
Hipertensión arterial (más de 8,5 mínima o más de 13 máxima).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Osteoporosis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Colesterol alto (más de 240 mg/dl)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Infarto de miocardio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Angina de pecho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Cirugía coronaria ("by-pass")	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Fibrilación auricular	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Aneurisma de aorta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Insuficiencia cardíaca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Embolia pulmonar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Trombosis venosa periférica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Accidente cerebral vascular (trombosis, embolia o hemorragia).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Claudicación intermitente (Insuficiencia arterial periférica)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Consulta al médico por dificultad para lograr embarazo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<small>(Doble por esta línea)</small>								
Cataratas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Aparición de miopía o aumento de más de 1/2 dioptría en la miopía	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Glaucoma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Degeneración macular de retina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<small>(Doble por esta línea)</small>								
Bronquitis crónica o enfisema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Asma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Úlcera gástrica o duodenal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Cólico nefrítico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Cálculos en la vesícula	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Anorexia nerviosa o bulimia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Diagnóstico de ansiedad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Depresión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Pólipos en colon y recto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Tumor (señalar el tipo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Tumor de	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Otra enfermedad:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
(especificar)								

- 7. ¿Cuántos km. viajas en coche o moto al año?** < 1.500 1.501-5000 5.001-10.000 10.001-20.000 > 20.000
8. Cuando vas en coche, ¿usas el cinturón de seguridad? Nunca Casi nunca No siempre Siempre
9. Cuando vas en moto, ¿usas el casco? Nunca A veces Siempre No voy en moto
10. Cuando vas en bicicleta, ¿usas el casco? Nunca A veces Siempre No voy en bicicleta
11. ¿Qué medicación o suplementos dietéticos (incluyendo vitaminas, fibras, salvado, etc.) consumes de modo HABITUAL
 No consumo medicación o suplementos, salvo muy de vez en cuando
 Consumo **habitualmente (a diario)** la siguiente medicación o suplementos (si necesitas más espacio, añade una hoja por favor)

FÁRMACO	Nº veces al día Y DOSIS	FÁRMACO	Nº veces al día Y DOSIS
1.		4.	
2.		5.	
3.		6.	

12. ¿Has acudido a consulta médica en los últimos 2 años?
 No Sí, en el Centro de Salud Sí, en la Clínica Universitaria de Navarra Sí, otro Hospital/otro médico

¡Muchas gracias por tu valiosa colaboración!

© Unidad de Epidemiología y Salud Pública UNIVERSIDAD DE NAVARRA

TERCER CUESTIONARIO. ESTUDIO SUN

Fecha de Nacimiento
 Día Mes Año

Fecha actual cumplimentac.
 Día Mes Año

Peso actual (Kg.)

D.N.I. o Pasaporte

Letra

ID

En general, dirías que tu salud es:

Excelente Muy buena Buena Regular Mala

¿Cómo dirías que es tu salud actual, comparada con la de hace 2 años?

Mucho mejor ahora Algo mejor ahora Más o menos igual Algo peor ahora Mucho peor ahora

Las siguientes preguntas se refieren a actividades o cosas que podrías hacer en un día normal. Tu salud...

	Sí, me limita mucho	Sí, me limita un poco	No, no me limita nada
¿Te limita para hacer esfuerzos intensos tales como correr, levantar objetos pesados o participar en deportes agotadores?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te limita para hacer esfuerzos moderados como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar a bolos o caminar más de una hora?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te limita para coger o llevar la bolsa de la compra?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te limita para subir varios pisos por la escalera?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te limita para subir un solo piso por la escalera?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te limita para agacharte o arrodillarte?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te limita para caminar un kilómetro o más?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te limita para caminar varias manzanas (varios centenares de metros)?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te limita para caminar una sola manzana (unos 100 metros)?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te limita para bañarte o vestirse por ti mismo?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Durante las últimas 4 semanas...

	Sí	No
¿Tuviste que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a tus actividades cotidianas, a causa de tu salud física?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Hiciste menos de lo que hubieras querido hacer, a causa de tu salud física?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tuviste que dejar de hacer algunas tareas en tu trabajo o actividades cotidianas, a causa de tu salud física?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tuviste dificultad para hacer tu trabajo o tus actividades cotidianas (por ejemplo, te costó más de lo normal), a causa de tu salud física?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tuviste que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a tus actividades cotidianas, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido o nervioso)?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Hiciste menos de lo que hubieras querido hacer, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido o nervioso)?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿No hiciste tu trabajo o actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido o nervioso)?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Durante las últimas 4 semanas ...

	Nada	Un poco	Regular	Bastante	Mucho
¿Hasta qué punto tu salud física o los problemas emocionales han dificultado tus actividades sociales habituales con la familia, los amigos, los vecinos u otras personas?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Tuviste dolor en alguna parte del cuerpo durante las últimas 4 semanas?

No, ninguno Sí, muy poco Sí, un poco Sí, moderado Sí, mucho Sí, muchísimo

¿Hasta qué punto el dolor te ha dificultado tu trabajo habitual? (incluido el trabajo fuera de casa y las tareas domésticas)

Nada Un poco Regular Bastante Mucho

Durante las 4 últimas semanas...

	Siempre	Casi siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
¿Cuánto tiempo te sentiste lleno de vitalidad?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cuánto tiempo estuviste muy nervioso?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cuánto tiempo te sentiste tan bajo de moral que nada podía animarte?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cuánto tiempo te sentiste calmado y tranquilo?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cuánto tiempo tuviste mucha energía?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cuánto tiempo te sentiste desanimado y triste?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cuánto tiempo te sentiste agotado?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cuánto tiempo te sentiste feliz?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cuánto tiempo te sentiste cansado?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Durante las últimas 4 semanas. ¿con qué frecuencia la salud física o los problemas emocionales te han dificultado tus actividades sociales (como visitar a los amigos o familiares)

Siempre Casi siempre Algunas veces Solo alguna vez Nunca

Por favor, di si te parece cierta o falsa cada una de las siguientes frases:

	Totalmente cierta	Bastante cierta	No lo sé	Bastante falsa	Totalmente falsa
Creo que me pongo enfermo más fácilmente que otras personas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estoy tan sano como cualquiera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Creo que mi salud va a empeorar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi salud es excelente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Desde el anterior cuestionario (ver fecha en página anterior), ¿has cambiado en alguno de estos hábitos?

	No he cambiado	He aumentado	He reducido	No sé		No he cambiado	He aumentado	He reducido	No sé
Consumo de leche/productos lácteos.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Consumo de mantequilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumo de fruta y/o verdura.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Consumo de aceite de oliva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumo de carne y/o embutidos.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Consumo de bollería no hecha en casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumo de pescado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Actividad física (sumando ocio y trabajo).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumo de sal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Uso del ordenador.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consumo de alcohol.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					

¿Has fumado algún cigarrillo en las últimas 4 semanas?

No, nunca he fumado

No, dejé de fumar desde hace... < 1 año 1-2 años 3-5 años 6-9 años 10+ años

Sí, fumo desde hace... < 1 año 1-2 años 3-5 años 6-9 años 10+ años

 ↳ N° de cigarrillos/día... 1-4 5-14 15-24 25-34 35-44 45+

De modo habitual...

¿Cuántos kms. viajes en coche o moto al año?..... < 1.500 1.501-5.000 5.001-10.000 10.001-20.000 >20.000

Cuando vas en coche ¿usas el cinturón de seguridad?..... Nunca Casi nunca No siempre Siempre

Cuando vas en moto ¿usas el casco?..... Nunca A veces Siempre No voy en moto

Cuando vas en bicicleta ¿usas el casco?..... Nunca A veces Siempre No voy en bicicleta

Desde el segundo cuestionario (ver fecha en página anterior), ¿te han realizado estas exploraciones?

Colonoscopia completa Sigmoidoscopia Determinación de colesterol Toma de la tensión arterial Electrocardiograma Ninguna de ellas

¿Has acudido a consulta médica en los últimos 2 años?

No Sí, de un médico generalista o de familia Sí, en un centro hospitalario o con un médico especialista

Desde el segundo cuestionario (ver fecha margen en página anterior) ¿has sido diagnosticado por PRIMERA VEZ por un médico, de alguna de estas enfermedades o has pasado por alguna de las siguientes circunstancias?:

	NO		SÍ		Fecha aproximada			NO		SÍ		Fecha aproximada	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mes	Año		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mes	Año
Accidente de tráfico con hospitalización de más de 24 horas.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Cataratas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Otro accidente de tráfico sin hospitalización, pero con baja laboral.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Aparición de miopía o aumento de más de media dioptría en la miopía.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Accidente deportivo con lesión (que requirió tratamiento médico).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Glaucoma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Otro percance con lesión, incluyendo cualquier fractura.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Degeneración macular de retina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Hipertensión arterial (más de 8,5 de mínima o más de 13 de máxima).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Bronquitis crónica o enfisema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Trombosis venosa periférica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Asma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Osteoporosis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Úlcera gástrica o duodenal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Colesterol alto (más de 240 mg/dl)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Cólico nefrítico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Infarto de miocardio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Cálculos en la vesícula	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Angina de pecho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Anorexia nerviosa o bulimia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Cirugía coronaria ("by-pass")	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Diagnóstico de ansiedad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Fibrilación auricular	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Depresión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Aneurisma de aorta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Pólipos en colon o recto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Insuficiencia cardíaca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Tumor (señalar el tipo).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Embolia pulmonar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			(Tumor de):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Accidente cerebral vascular (trombosis, embolia o hemorragia).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Otra enfermedad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Claudicación intermitente (insuficiencia arterial periférica).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			(especificar):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Consulta al médico por dificultad para lograr embarazo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
Embarazo (indica fecha parto o fecha prevista de parto).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									

¿Qué medicación o suplementos dietéticos (incluyendo vitaminas, fibras, salvado, etc.) consumes A DIARIO:

No consumo medicación o suplementos, salvo muy de vez en cuando

Consumo a diario la siguiente medicación o suplementos (si necesitas más espacio, añade una hoja por favor)

MEDICAMENTO O SUPLEMENTO	N° veces al día Y DOSIS	MEDICAMENTO O SUPLEMENTO	N° veces al día Y DOSIS
1.		4.	
2.		5.	
3.		6.	

CUARTO CUESTIONARIO. ESTUDIO SUN

Fecha de Nacimiento
Día Mes Año

Fecha en que contestas este cuestionario
Día Mes Año

Peso actual (Kg.)

Talla (Cm.)

ID

En general, dirías que tu salud es:

- Excelente Muy buena Buena Regular Mala

¿Cómo dirías que es tu salud actual, comparada con la de hace 2 años, cuando nos respondiste por última vez?

- Mucho mejor que antes Algo mejor que antes Más o menos igual Algo peor ahora Mucho peor ahora

Por favor, marca una opción de frecuencia de consumo para cada alimento o grupos de alimentos	Consumo medio durante el año pasado							
	Nunca o casi nunca	Al mes	A la semana			Al día		
		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6
Mantequilla, margarina o nata (1 ración: 12 gr.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aceite de oliva para cocinar, aliñar ensaladas o tomar con el pan (1 ración: 1 cucharada).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salsa de tomate casera o sofrito (ajo, cebolla, puerro) cocinados con aceite de oliva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verdura u hortalizas (1 ración 200 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, etc -1 ración:60 gr en seco)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piezas de fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutos secos (1 ración: 30g.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne roja, salchichas o embutidos (1 ración 100-150 g.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne de pollo, pavo, conejo (1 ración 100-150 g.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(Dobla por esta línea)								
Pescado- mariscos (1 ración de pescado: 100-150 g; 1 ración de mariscos: 4-5 piezas ó 200 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Repostería comercial (no casera), incluyendo galletas, pasteles, flanes y postres dulces.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) excluyendo las bebidas "light" (1 lata: 33 cl.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vino (1 vaso: 100 cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cerveza (1 lata: 33 cl.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebidas alcohólicas destiladas: whisky, ginebra, coñac, vodka... (1 copa, 50 cc) ..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Con que frecuencia haces comidas fuera de casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Con que frecuencia estas comidas son en lugares de fast-food (pizzerias, hamburgueserías)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Qué usas preferentemente para cocinar (señala sólo 1 opción)?

- Aceite de oliva Aceite de semillas, girasol, soja, etc.) Mantequilla Margarina Otras grasa o aceites

¿Has fumado algún cigarrillo en las últimas 4 semanas?

- No, nunca he fumado.....
- No, dejé de fumar desde hace..... < 1 año 1-2 años 3-5 años 6-9 años 10+ años
- Sí, fumo desde hace..... < 1 año 1-2 años 3-5 años 6-9 años 10+ años
- ↳ Nº de cigarrillos/día..... 1 ocasionalmente 1-4 5-14 15-24 25-34 35-44 45+

De modo habitual...

- ¿Cuántos kms. viajas en coche o moto al año?..... < 1.500 1.501-5.000 5.001-10.000 10.001-20.000 >20.000
- Cuando vas en coche ¿usas el cinturón de seguridad?..... Nunca Casi nunca No siempre Siempre
- Cuando vas en moto ¿usas el casco?..... Nunca A veces Siempre No voy en moto
- Cuando vas en bicicleta ¿usas el casco?..... Nunca A veces Siempre No voy en bicicleta

Desde el último cuestionario (ver fecha en la parte superior de la primera cara), ¿te han realizado alguna de estas exploraciones?

- Colonoscopia completa Sigmoidoscopia Determinación de colesterol Toma de la tensión arterial Electrocardiograma

¿Has acudido al menos una vez a consulta médica en los últimos 2 años?

- No Sí, de un médico generalista o de familia Sí, en un centro hospitalario o con un médico especialista

SUNICO 3000-05

Desde el último cuestionario que nos contestaste ¿Has sido diagnosticado por un médico por PRIMERA VEZ de alguna de estas enfermedades? o ¿Has pasado por alguna de las siguientes circunstancias? (recuerda que tienes la fecha de respuesta del último cuestionario que nos enviaste en la etiqueta pegada junto al nº de identificación en la parte superior derecha de la primera cara. Así pues, la fecha que escribas en las siguientes preguntas debe ser posterior a la que te indicamos):

	NO	SÍ	Fecha aproximada diagnóstico		NO	SÍ	Fecha aproximada diagnóstico	
			Mes	Año			Mes	Año
Accidente de tráfico con hospitalización de más de 24 horas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Otro accidente de tráfico sin hospitalización, pero con baja laboral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Accidente deportivo con lesión (que requirió tratamiento médico).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Otro tipo de accidente con lesión, incluyendo cualquier fractura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Hipertensión arterial (más de 8,5 de mínima o más de 13 de máxima)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Osteoporosis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Colesterol alto (más de 240 mg/dl)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Infarto de miocardio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Angina de pecho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Cirugía coronaria ("by-pass")	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Fibrilación auricular	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Aneurisma de aorta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Insuficiencia cardíaca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Embolia pulmonar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Trombosis venosa periférica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Diabetes (excluye diabetes gestacional)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Diabetes gestacional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Accidente cerebral vascular (trombosis, embolia o hemorragia).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Claudicación intermitente (insuficiencia arterial periférica) ..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Embarazo (indica fecha parto o fecha prevista de parto)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Consulta al médico por dificultad para lograr embarazo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
					Operación de cataratas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					Diagnóstico de cataratas sin operación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					Aumento de más de media dioptría en la miopía	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					Glaucoma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					Degeneración macular de retina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					Bronquitis crónica o enfisema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					Asma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					Úlcera gástrica o duodenal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					Cólico nefrítico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					Cálculos en la vesícula	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					Anorexia nerviosa o bulimia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					Diagnóstico de ansiedad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					Diagnóstico médico de depresión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					Pólipos en colon o recto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					Tumor maligno (señalar el tipo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					Tumor de	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					Otra enfermedad (incluye tumores benignos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					(especificar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

(Dobla por esta línea)

¿Qué medicación o suplementos dietéticos (incluyendo vitaminas, fibras, salvado, etc.) consumes de modo HABITUAL?:

- No consumo medicación o suplementos, salvo muy de vez en cuando
- Consumo **a diario** la siguiente medicación o suplementos (si necesitas más espacio, añade una hoja por favor)

FÁRMACO	Nº veces al día Y DOSIS	FÁRMACO	Nº veces al día Y DOSIS
1.		4.	
2.		5.	
3.		6.	

Por favor, indica a continuación los datos de las últimas mediciones que te hayan hecho y que tenga menos de 2 años de antigüedad:

Perímetro cintura (Cm.)

0	0	0
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9

SURBICO 00000-29 (PM)

Perímetro cadera (Cm.)

0	0	0
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9

TENSIÓN ARTERIAL (Mm de Hg)

Alta (sistólica)	Baja (diastólica)
0	0
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9

AZUCAR Glucemia basal (mg/dl)

Glucosa
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9

COLESTEROL (mg/dl)

Total	LDL	HDL	Triglicéridos
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9

¡MUCHAS GRACIAS POR TU VALIOSA COLABORACIÓN!

C-8 : QUINTO CUESTIONARIO PROYECTO SUN

Fecha de Nacimiento/...../..... Peso actual (Kg.)|.....|.....

¿Cuántos hijos e hijas tienes?..... Ninguno 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ó más

Si tienes miopía, hipermetropía/vista cansada o astigmatismo, escribe el nº de dioptrías que tienes

Miopía		Hipermetropía/Vista cansada		Astigmatismo	
Ojo Derecho	Ojo Izquierdo	Ojo Derecho	Ojo Izquierdo	Ojo Derecho	Ojo Izquierdo

En los últimos 2 años, ¿has perdido peso intencionadamente?

No he cambiado He perdido 1-2 kg. He perdido 3-4 kg. He perdido 5-10 kg.
 He perdido más de 10 kg.

En los últimos 2 años, ¿has perdido peso NO voluntariamente (Ej.: debido a la enfermedad, estrés o depresión)?

No he perdido He perdido 1-2 kg. He perdido 3-4 kg. He perdido 5-10 kg.
 He perdido más de 10 kg.

¿Con qué frecuencia haces comidas fuera de casa?..	Nunca o casi nunca	Al mes			A la semana			Al día					
		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+				
¿Con qué frecuencia estas comidas son en lugares de fast-food (pizzerías, hamburgueserías)?.....													

¿Cuánto tiempo por término medio dedicas al día a trabajo de cerca (lectura, estudio, ...) un día típico de trabajo entre semana?

Nunca 30 min 30-60 min. 1 hora 2 horas 3 horas 4 horas 5 horas 6 horas 7 horas 8 horas 9 ó más

¿Cuánto tiempo por término medio dedicas al día a trabajo de cerca (lectura, estudio, ...) un día típico de fin de semana?

Nunca 30 min 30-60 min. 1 hora 2 horas 3 horas 4 horas 5 horas 6 horas 7 horas 8 horas 9 ó más

¿Has fumado algún cigarrillo en las últimas 4 semanas? No, nunca he fumado.....

No, dejé de fumar desde hace..... < 1 año 1-2 años 3-5 años 6-9 años 10+ años

Si, fumo desde hace..... < 1 año 1-2 años 3-5 años 6-9 años 10+ años

 ↳ Nº de cigarrillos/día..... Ocasionalmente 1-4 5-14 15-24 25-34 35-44 45+

De modo habitual...

¿Cuántos kms. viajas en coche o moto al año? < 1.500 1.501-5.000 5.001-10.000 10.001-20.000 >20.000

Cuando vas en coche ¿usas el cinturón de seguridad? Nunca Casi nunca No siempre Siempre

Cuando vas en moto ¿usas el casco? Nunca A veces Siempre No voy en moto

Cuando vas en bicicleta ¿usas el casco? Nunca A veces Siempre No voy en bicicleta

(Dobla por esta línea)

Desde el último cuestionario que nos contestaste ¿has sido diagnosticado por un médico por PRIMERA VEZ de alguna de estas condiciones o has pasado por alguna de las siguientes circunstancias? (recuerda que tienes la fecha de respuesta del último cuestionario que nos enviaste en la etiqueta pegada junto al nº de identificación en la parte superior derecha de la primera cara. Así pues, la fecha que escribas en las siguientes preguntas debe ser posterior a la que te indicamos):

	NO	SI	Fecha aproximada diagnóstico		NO	SI	Fecha aproximada diagnóstico	
			Mes	Año			Mes	Año
Accidente de tráfico con hospitalización de más de 24 horas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Otro accidente de tráfico sin hospitalización, pero con baja laboral.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Accidente deportivo con lesión (que requirió tratamiento médico).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Otro tipo de accidente con lesión, incluyendo cualquier fractura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Hipertensión arterial (más de 8,5 de mínima o más de 13 de máxima)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Osteoporosis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Colesterol alto (más de 200 mg/dl)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Infarto de miocardio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Angina de pecho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Cirugía coronaria ("by-pass")	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Fibrilación auricular	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Aneurisma de aorta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Insuficiencia cardíaca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Trombosis venosa periférica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Embolia pulmonar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Diabetes (excluye diabetes gestacional)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Diabetes en el embarazo (gestacional)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Accidente cerebral vascular (trombosis, embolia o hemorragia).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Claudicación intermitente (insuficiencia arterial periférica)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Embarazo (indica fecha parto o fecha prevista de parto)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Consulta al médico por dificultad para lograr el embarazo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Operación de cataratas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Diagnóstico de cataratas sin operación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Aumento de más de media dioptría en la miopía	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Glaucoma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Degeneración macular de retina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Bronquitis crónica o enfisema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Asma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Úlcera gástrica o duodenal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Cólico nefrítico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Cálculos en la vesícula	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Anorexia nerviosa o bulimia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Diagnóstico de ansiedad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Diagnóstico médico de depresión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Pólipos en colon o recto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Tumor maligno (señalar el tipo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Tumor de	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Otra enfermedad (incluye tumores benignos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
(especificar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

En general, dirías que tu salud es:

Excelente Muy buena Buena Regular Mala

¿Cómo dirías que es tu salud actual, comparada con la de hace 2 años, cuando nos respondiste por última vez?

Mucho mejor que antes Algo mejor que antes Más o menos igual Algo peor ahora Mucho peor ahora

Las siguientes preguntas se refieren a actividades o cosas que podrías hacer en un día normal. Tu salud...

	Si, me limita mucho	Si, me limita un poco	No, no me limita nada
¿Te limita para hacer esfuerzos intensos tales como correr, levantar objetos pesados o participar en deportes agotadores?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te limita para hacer esfuerzos moderados como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar a bolos o caminar más de una hora?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te limita para coger o llevar la bolsa de la compra?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te limita para subir varios pisos por la escalera?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te limita para subir un solo piso por la escalera?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te limita para agacharte o arrodillarte?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te limita para caminar un kilómetro o más?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te limita para caminar varias manzanas (varios centenares de metros)?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te limita para caminar una sola manzana (unos 100 metros)?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te limita para bañarte o vestirse por ti mismo?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Durante las últimas 4 semanas...

	Sí	No
¿Tu viste que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a tus actividades cotidianas, a causa de tu salud física?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Hiciste menos de lo que hubieras querido hacer, a causa de tu salud física?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tu viste que dejar de hacer algunas tareas en tu trabajo o actividades cotidianas, a causa de tu salud física?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tu viste dificultad para hacer tu trabajo o tus actividades cotidianas (por ejemplo, te costó más de lo normal), a causa de tu salud física?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tu viste que reducir el tiempo dedicado al trabajo o a tus actividades cotidianas, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido o nervioso)?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Hiciste menos de lo que hubieras querido hacer, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido o nervioso)?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿No hiciste tu trabajo o actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido o nervioso)?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Durante las últimas 4 semanas...

	Nada	Un poco	Regular	Bastante	Mucho
¿Hasta qué punto tu salud física o los problemas emocionales han dificultado tus actividades sociales habituales con la familia, los amigos, los vecinos u otras personas?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Tu viste dolor en alguna parte del cuerpo durante las últimas 4 semanas?

No, ninguno Sí, muy poco Sí, un poco Sí, moderado Sí, mucho Sí, muchísimo

¿Hasta qué punto el dolor te ha dificultado tu trabajo habitual? (incluido el trabajo fuera de casa y las tareas domésticas)

Nada Un poco Regular Bastante Mucho

(Dobla por esta línea)

Durante las 4 últimas semanas...

	Siempre	Casi siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
¿Cuánto tiempo te sentiste lleno de vitalidad?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cuánto tiempo estuviste muy nervioso?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cuánto tiempo te sentiste tan bajo de moral que nada podía animarte?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cuánto tiempo te sentiste calmado y tranquilo?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cuánto tiempo tuviste mucha energía?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cuánto tiempo te sentiste desanimado y triste?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cuánto tiempo te sentiste agotado?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cuánto tiempo te sentiste feliz?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cuánto tiempo te sentiste cansado?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Por favor, dí si te parece cierta o falsa cada una de las siguientes frases:

	Totalmente cierta	Bastante cierta	Nunca	Bastante falsa	Totalmente falsa
Creo que me pongo enfermo más fácilmente que otras personas.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me considero una persona con fuerza de voluntad.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estoy tan sano como cualquiera.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Creo que mi salud va a empeorar.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi salud es excelente.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Durante las últimas 4 semanas. ¿con qué frecuencia la salud física o los problemas emocionales te han dificultado tus actividades sociales (como visitar a los amigos o familiares)

Siempre Casi siempre Algunas veces Solo algunas veces Nunca

Por favor, indica a continuación los datos de las últimas mediciones que te hayan hecho y que tengan menos de 2 años de antigüedad:







Perímetro cintura (Cm.)	TENSIÓN ARTERIAL (mmHg)		AZUCAR Glucemia basal (mg/dl)	LÍPIDOS (mg/dl)			
	Alta (sistólica)	Baja (diastólica)	Glucosa	Colesterol Total	LDL	HDL	Triglicéridos
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

CUESTIONARIO C_10 PROYECTO SUN

INSTRUCCIONES

Rellena exclusivamente a lápiz
Borra completamente las marcas erróneas
No escribas sobre el margen derecho

No arrugues la hoja
Marca correctamente las casillas
Marca una sola casilla por respuesta

Marca así 
Así no marques    
 usa lápiz

Fecha de Nacimiento		
DÍA	MES	AÑO
0	0	0
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9

Peso (Kg.)
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9

Talla (Cm.)
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9



Estado civil
soltero/a <input type="checkbox"/>
casado/a <input type="checkbox"/>
viudo/a <input type="checkbox"/>
separado/a <input type="checkbox"/>
otros <input type="checkbox"/>



ID		
0	0	0
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9

Desde el último cuestionario, marca si has sido diagnosticado/a por un médico de alguna de las siguientes enfermedades o has pasado por alguna de las siguientes circunstancias:

	Fecha aproximada diagnóstico	
	NO	SÍ
Accidente de tráfico con hospitalización de más de 24 h.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro accidente de tráfico sin hospitalización, con baja laboral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accidente deportivo con lesión (que requirió tratamiento médico)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otro tipo de accidente con lesión, incluyendo cualquier fractura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hipertensión arterial (> 8.5 de mínima ó > 13 de máxima)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osteoporosis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Colesterol alto (más de 200 mg/dl)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Infarto de miocardio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angina de pecho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cirugía coronaria ("by-pass")	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fibrilación auricular	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aneurisma de aorta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Insuficiencia cardíaca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Embolia pulmonar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trombosis venosa periférica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes (excluye diabetes gestacional)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes gestacional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accidente cerebral vascular (trombosis, embolia o hemorragia)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Claudicación intermitente (insuficiencia arterial periférica)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Embarazo (indica fecha parto o fecha prevista de parto)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consulta al médico por dificultad para lograr embarazo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Fecha aproximada diagnóstico	
	NO	SÍ
Operación de cataratas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diagnóstico de cataratas sin operación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aumento de más de media dioptría en la miopía	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glaucoma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Degeneración macular de retina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bronquitis crónica o enfisema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Úlcera gástrica o duodenal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cólico nefrítico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cálculos en la vesícula	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anorexia nerviosa o bulimia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diagnóstico de ansiedad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diagnóstico médico de depresión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pólipos en colon o recto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tumor maligno (señalar el tipo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tumor de 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otra enfermedad o circunstancia (incluye tumores benignos) (especificar) 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FIN

¡GRACIAS POR SEGUIR PARTICIPANDO!

UNIVERSIDAD DE NAVARRA

Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública

POR FAVOR, NO RELLENES ESTA PARTE DEL CUESTIONARIO, ES SÓLO PARA FINES DE CODIFICACIÓN.

ENFERMEDAD O CIRCUNSTANCIA	MES	AÑO
Accidente de tráfico con hospitalización de más de 24 h.	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Otro accidente de tráfico sin hospitalización, con baja laboral	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Accidente deportivo con lesión (que requirió tratamiento médico)	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Otro tipo de accidente con lesión, incluyendo cualquier fractura	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Hipertensión arterial (> 8,5 de mínima ó > 13 de máxima)	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Osteoporosis	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Colesterol alto (más de 200 mg/dl)	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Infarto de miocardio	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Angina de pecho	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Cirugía coronaria ("by-pass")	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Fibrilación auricular	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Aneurisma de aorta	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Insuficiencia cardíaca	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Embolia pulmonar	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Trombosis venosa periférica	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Diabetes (excluye diabetes gestacional)	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Diabetes gestacional	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Accidente cerebral vascular (trombosis, embolia o hemorragia)	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Claudicación intermitente (insuficiencia arterial periférica)	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Embarazo (indica fecha parto o fecha prevista de parto)	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Consulta al médico por dificultad para lograr embarazo	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Operación de cataratas	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Diagnóstico de cataratas sin operación	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Aumento de más de media dioptría en la miopía	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Glaucoma	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Degeneración macular de retina	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Bronquitis crónica o enfisema	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Asma	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Úlcera gástrica o duodenal	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Cólico nefrítico	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Cálculos en la vesícula	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Anorexia nerviosa o bulimia	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Diagnóstico de ansiedad	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Diagnóstico médico de depresión	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Pólipos en colon o recto	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Tumor maligno	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025
Otra enfermedad o circunstancia (incluye tumores benignos)	ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC	2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025

Código tipo de tumor 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Código otra enfermedad o circunstancia 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
---	---

CUESTIONARIO C_12 PROYECTO SUN

INSTRUCCIONES

Rellena exclusivamente a lápiz
 Borra completamente las marcas erróneas
 No escribas sobre el margen derecho
 No arrugues la hoja
 Marca correctamente las casillas
 Marca una sola casilla por respuesta

Marca así
 Así no marques

Fecha de Nacimiento

DÍA	MES	AÑO
0	0	0
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9

Peso (Kg.)

0
1
2
3
4
5
6
7
8
9

ID

0	0	0	0	0
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5
6	6	6	6	6
7	7	7	7	7
8	8	8	8	8
9	9	9	9	9

Consumo medio durante el año pasado

Nunca o casi nunca	Al mes	A la semana	Al día
	1-3	1 2-4 5-6	1 2-3 4-6 6+
¿Con qué frecuencia comes en lugares de fast-food (pizzerías, hamburgueserías)?			
¿Con qué frecuencia tomas bebidas carbonatadas azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter...) excluyendo las "light" (1 lata, 33cl.)?			
¿Con qué frecuencia tomas bebidas "light" o "zero" (1 lata, 33cl.)?			
¿Con qué frecuencia tomas zumos envasados o embotellados?			

Desde el **último cuestionario**, marca si has sido diagnosticado/a **por un médico** de alguna de las siguientes enfermedades o circunstancias (anota la fecha aproximada del diagnóstico):

	NO	SÍ	Mes	Año
Accidente de tráfico con hospitalización de más de 24 h.				
Otro accidente de tráfico sin hospitalización, con baja laboral				
Accidente deportivo con lesión (que requirió tratamiento médico)				
Otro tipo de accidente con lesión, incluyendo cualquier fractura				
Hipertensión arterial (> 8,5 de mínima ó > 13 de máxima)				
Osteoporosis				
Colesterol alto (más de 200 mg/dl)				
Infarto de miocardio				
Angina de pecho				
Cirugía coronaria ("by-pass")				
Fibrilación auricular				
Aneurisma de aorta				
Insuficiencia cardíaca				
Embolia pulmonar				
Trombosis venosa periférica				
Diabetes (excluye diabetes gestacional)				
Diabetes gestacional				
Accidente cerebral vascular (trombosis, embolia o hemorragia)				
Claudicación intermitente (insuficiencia arterial periférica)				
Embarazo (indica fecha parto o fecha prevista de parto)				
Consulta al médico por dificultad para lograr embarazo				

	NO	SÍ	Mes	Año
Operación de cataratas				
Diagnóstico de cataratas sin operación				
Aumento de más de media dioptría en la miopía				
Glaucoma				
Degeneración macular de retina				
Bronquitis crónica o enfisema				
Asma				
Úlcera gástrica o duodenal				
Cólico nefrítico				
Cálculos en la vesícula				
Anorexia nerviosa o bulimia				
Diagnóstico de ansiedad				
Diagnóstico médico de depresión				
Pólipos en colon o recto				
Tumor maligno (señalar el tipo)				
Otra enfermedad o circunstancia (incluye tumores benignos) (especificar)				

Indica si has sido diagnosticado/a alguna vez **por un médico** de alguna de las siguientes enfermedades o circunstancias: (anota la fecha aproximada del diagnóstico)

	NO	SÍ	Mes	Año
Pérdida de memoria				
Demencia				
Alzheimer				
Parkinson				

	NO	SÍ	Mes	Año
Reuma				
Artrosis				
Artritis				

FIN

¡GRACIAS POR SEGUIR PARTICIPANDO!

UNIVERSIDAD DE NAVARRA

Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública

POR FAVOR, NO RELLENES ESTA PARTE DEL CUESTIONARIO, ES SÓLO PARA FINES DE CODIFICACIÓN.

ENFERMEDAD O CIRCUNSTANCIA	MES												AÑO													
	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Accidente de tráfico con hospitalización	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Otro accidente de tráfico sin hospitalización	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Accidente deportivo con lesión	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Otro tipo de accidente con lesión	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Hipertensión arterial	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Osteoporosis	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Colesterol alto (más de 200 mg/dl)	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Infarto de miocardio	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Angina de pecho	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Cirugía coronaria ("by-pass")	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Fibrilación auricular	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Aneurisma de aorta	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Insuficiencia cardiaca	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Embolia pulmonar	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Trombosis venosa periférica	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Diabetes (excluye diabetes gestacional)	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Diabetes gestacional	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Accidente cerebral vascular	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Claudicación intermitente	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Embarazo	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Consulta dificultada embarazo	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Operación de cataratas	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Diagnóstico de cataratas sin operación	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Aumento de más de media dioptría en la miopía	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Glaucoma	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Degeneración macular de retina	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Bronquitis crónica o enfisema	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Asma	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Úlcera gástrica o duodenal	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Cólico nefrítico	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Cálculos en la vesícula	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Anorexia nerviosa o bulimia	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Diagnóstico de ansiedad	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Diagnóstico médico de depresión	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Pólipos en colon o recto	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Tumor maligno	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Otra enfermedad o circunstancia	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022

Código tipo de tumor

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Código otra enfermedad o circunstancia

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Pérdida de memoria		Demencia		Alzheimer		Parkinson		Reuma		Artrosis		Artritis	
MES	AÑO	MES	AÑO	MES	AÑO	MES	AÑO	MES	AÑO	MES	AÑO	MES	AÑO
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

CUESTIONARIO C_14 PROYECTO SUN

Fecha nacimiento

Día	Mes	Año
0 0	0 0	0 0
1 1	1 1	1 1
2 2	2 2	2 2
3 3	3 3	3 3
4 4	4 4	4 4
5 5	5 5	5 5
6 6	6 6	6 6
7 7	7 7	7 7
8 8	8 8	8 8
9 9	9 9	9 9

Peso actual (Kg.)

0 0 0
1 1 1
2 2 2
3 3 3
4 4 4
5 5 5
6 6 6
7 7 7
8 8 8
9 9 9

Estado civil Soltero/a Casado/a Viudo/a Separado/a Otros

Nº de hijos Ninguno 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ó más

ID

0 0 0 0 0 0 0 0
1 1 1 1 1 1 1 1
2 2 2 2 2 2 2 2
3 3 3 3 3 3 3 3
4 4 4 4 4 4 4 4
5 5 5 5 5 5 5 5
6 6 6 6 6 6 6 6
7 7 7 7 7 7 7 7
8 8 8 8 8 8 8 8
9 9 9 9 9 9 9 9

¿Has fumado algún cigarrillo en las últimas 4 semanas?

No, nunca he fumado

No, dejé de fumar desde hace... < 1 año 1-2 años 3-5 6-9 10 ó más

Sí, fumo desde hace... < 1 año 1-2 años 3-5 6-9 10 ó más

→ **Nº de cigarrillos/día** Ocasionalmente 1-4 5-14 15-24 25-34 35-44 45+

¿Haces ejercicio? No (pasa a la siguiente pregunta) Sí

¿Cuánto tiempo por término medio dedicaste a las siguientes actividades en el último año?	FRECUENCIA MEDIA DURANTE LA SEMANA								MESES AL AÑO		
	NUNCA	MINUTOS / SEMANA			HORAS / SEMANA				< 3	3 - 6	> 6
		1-4	5-19	20-59	1-1,5	2-3	4-6	7-10			
Andar o pasear fuera de casa (incluye golf)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Correr o hacer jogging despacio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Correr más competitivo y rápido (atletismo, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasear en bicicleta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bicicleta estática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nadar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenis, frontón, squash, otros de raqueta o pala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fútbol, futbito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros de equipo (baloncesto, balonmano...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baile, danza, aerobio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Excursiones al monte, escalada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gimnasia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuidado del jardín y/o piscina, bricolaje, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esquí, patinaje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Judo, karate u otras artes marciales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otras actividades físicas-deporte no mencionadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Qué medicación o suplementos dietéticos (incluyendo vitaminas, fibras, salvado, etc.) consumes de modo HABITUAL?:

No consumo medicación o suplementos, salvo muy de vez en cuando

Consumo **a diario** la siguiente medicación o suplementos (si necesitas más espacio, añade una hoja por favor)

FÁRMACO	Nº veces al día Y DOSIS	FÁRMACO	Nº veces al día Y DOSIS
1.		4.	
2.		5.	
3.		6.	

CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO

Por favor, marca una única opción para cada alimento.	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES			A LA SEMANA			AL DÍA			
		1-3	4-6	7-9	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
Mantequilla, margarina o nata (1 ración: 12 g.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aceite de oliva para cocinar, aliñar ensaladas o tomar con el pan (1 ración: 1 cucharada)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sofrito (salsa de tomate con ajo, cebolla) cocinados con aceite de oliva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verduras u hortalizas (1 ración 200 g.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, etc - 1 ración: 60 g. en seco)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Azúcar que añades a las bebidas (café, té) o alimentos (yogur, quejada), 1 cucharadita de postre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Especias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arroz integral (60 g. en crudo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta integral (60 g. en crudo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cereales integrales: muesli, copos avena, tipo all-bran (30 g.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piezas de fruta (1 unidad)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutos secos (1 ración: 30 g.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Continúa de la página anterior

Por favor, marca una única opción para cada alimento.	CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO							
	NUNCA O CASI NUNCA	AL MES	A LA SEMANA			AL DÍA		
			1-3	1	2-4	5-6	1	2-3
<input type="checkbox"/> Carnes rojas, salchichas o embutidos (1 ración 100-150 g.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Carne de pollo, pavo, conejo (1 ración 100-150 g.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Pescado-mariscos (1 rac. de pescado: 100-150 g.; 1 rac. de mariscos: 4-5 piezas ó 200 g.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Alimentos precocinados (1 ración)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Repostería comercial (no casera), incluyendo galletas, pasteles, flanes y postres dulces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Zumos naturales (1 vaso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) (1 lata, 33 cl.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Bebidas "light" o "zero" (1 lata, 33 cl.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Bebidas energéticas (Red Bull, Burn, etc.) (1 lata, 25 cl.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Cerveza (1 lata, 33 cl.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Cerveza sin alcohol (1 lata, 33 cl.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Vino tinto (1 vaso, 100 ml.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Otro tipo de vino (1 vaso, 100 ml.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Vino en las comidas (1 vaso, 100 ml.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Licores destilados: whisky, ginebra, coñac, anís (1 copa, 50 ml.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Por término medio en una semana típica, ¿cuántos días/semana bebes alcohol (vino, cerveza o licores destilados), incluyendo el que tomas en las comidas?
 Nunca o casi nunca 1 2 3 4 5 6 7

¿Cuántos días/semana bebes vino en la comida?
 Nunca o casi nunca 1 2 3 4 5 6 7

¿Cuál fue el máximo número de bebidas alcohólicas (sumado vino, cerveza y licor) que tomaste un día entre semana, un día de fin de semana o un día especial (celebración, boda, festividad)?
 Ninguna 1-2 3-5 6-9 10-14 15 ó más

¿Qué porcentaje del aceite de oliva que consumes es virgen extra? No consumo < 25% 25-50% 51-75% > 75%

¿Reutilizas el aceite de fritura? Nunca A veces Siempre

¿Cuántas veces reutilizas el mismo aceite? 1-2 3-5 6 ó más

Desde el último cuestionario que nos contestaste ¿Has sido diagnosticado por un médico por PRIMERA VEZ de alguna de estas condiciones? o ¿Has pasado por alguna de las siguientes circunstancias? (recuerda que tienes la fecha de respuesta del último cuestionario que nos enviaste en la etiqueta pegada junto al nº de identificación en la parte superior derecha de la primera cara. Así pues, la fecha que escribas en las siguientes preguntas debe ser posterior a la que te indicamos):

	NO		SÍ		Año diagnóstico			NO		SÍ		Año diagnóstico	
					Mes	Año						Mes	Año
<input type="checkbox"/> Accidente de tráfico con hospitalización de más de 24 horas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Otro accidente de tráfico sin hospitalización, pero con baja laboral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Accidente deportivo con lesión (que requirió tratamiento médico)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Otro tipo de accidente con lesión, incluyendo cualquier fractura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Hipertensión arterial (más de 8,5 de mínima o más de 13 de máxima)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Osteoporosis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Colesterol alto (más de 240 mg/dl)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Infarto de miocardio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Angina de pecho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Cirugía coronaria ("by-pass")	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Fibrilación auricular	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Aneurisma de aorta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Insuficiencia cardíaca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Embolia pulmonar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Trombosis venosa periférica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Diabetes (excluye diabetes gestacional)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Diabetes gestacional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Accidente cerebral vascular (trombosis, embolia o hemorragia)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Claudicación intermitente (insuficiencia arterial periférica)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Embarazo (indica fecha parto o fecha prevista de parto)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Consulta al médico por dificultad para lograr embarazo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Operación de cataratas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Diagnóstico de cataratas sin operación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Aumento de más de media dioptría en la miopía	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Glaucoma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Degeneración macular de retina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Bronquitis crónica o enfisema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Asma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Úlcera gástrica o duodenal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Cólico nefrítico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Cálculos en la vesícula	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Anorexia nerviosa o bulimia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Diagnóstico de ansiedad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Diagnóstico médico de depresión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Pólipos en colon o recto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Pérdida de memoria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Demencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Alzheimer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Parkinson	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Reuma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Artrosis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Artritis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ¿Has sido diagnosticado por un médico de pérdida de memoria?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Tumor maligno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Otra enfermedad (incluye tumores benignos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(especificar)	<input type="text"/>												

¿Has sido diagnosticado/a por un médico de enfermedad periodontal o gingivitis? No Sí Mes: Año:

¿Has notado últimamente pérdida de memoria? No Sí Mes: Año:

¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

CUESTIONARIO C_20 PROYECTO SUN

1. ID

0	1	2	3	4	5
6	7	8	9	0	1
2	3	4	5	6	7
8	9	0	1	2	3
4	5	6	7	8	9
0	1	2	3	4	5
6	7	8	9	0	1
2	3	4	5	6	7
8	9	0	1	2	3
4	5	6	7	8	9

2. Fecha de nacimiento

Día		Mes		Año	
0	1	0	1	0	1
2	3	2	3	2	3
4	5	4	5	4	5
6	7	6	7	6	7
8	9	8	9	8	9
0	1	0	1	0	1
2	3	2	3	2	3
4	5	4	5	4	5
6	7	6	7	6	7
8	9	8	9	8	9

3. Peso actual (Kg.)

0	1	2
3	4	5
6	7	8
9	0	1
2	3	4
5	6	7
8	9	0
1	2	3
4	5	6
7	8	9

4. Estado civil

Soltero/a Casado/a Viudo/a Separado/a Otros

5. Nº de hijos/as

Ninguno 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ó más

6. ¿Has fumado algún cigarrillo en las últimas 4 semanas?

No, nunca he fumado No, dejé de fumar hace... < 1 año 1-2 años 3-5 años 6-9 años 10 ó más años

Sí, fumo desde hace... < 1 año 1-2 años 3-5 años 6-9 años 10 ó más años → Nº de cigarrillos/día... Ocasionalmente 1-4 5-14 15-24 25-34 35-44 45+

7. ¿Has usado vapeador (dispositivo electrónico para aspirar nicotina o similares) en las últimas 4 semanas?

No, nunca he vapeado No, dejé de vapear hace... < 1 año 1-2 años 3-5 años 6-9 años 10 ó más años

Sí, vapeo desde hace... < 1 año 1-2 años 3-5 años 6-9 años 10 ó más años → Nº de usos vapeador/día... Ocasionalmente 1-4 5-14 15-24 25-34 35-44 45+

8. ¿Cómo dirías que es tu salud actual, comparada con la de hace 2 años, cuando nos respondiste por última vez?

Mucho mejor que antes Algo mejor que antes Más o menos igual Algo peor ahora Mucho peor ahora

9. En general, dirías que tu salud es:

Excelente Muy buena Buena Regular Mala

10. ¿Practicas habitualmente con continuidad algún deporte o gimnasia? Sí No

11. ¿Piensas que haces más ejercicio físico que la media de las personas de tu edad? Sí No

12. Al hacer deporte o ejercicio, ¿lo haces con mucha intensidad? Sí No

13. ¿Tu paso habitual al andar es rápido o muy rápido? Sí No

14. ¿Caminas habitualmente al menos 30 minutos al día (en total)? Sí No

15. ¿Ves televisión más de 1 hora y media al día por término medio? Sí No

16. ¿Pasas sentado 5 ó más horas al día habitualmente? Sí No

17. Con qué frecuencia utilizas: Consumo medio durante el año pasado

	Nunca o casi nunca	Al mes	A la semana			Al día			
		1-3	1	2-4	5-6	1	2-3	4-6	6+
Aceite de oliva virgen extra para cocinar, aliñar o untar (1 ración: 1 cucharada sopera)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sofrito: (tomate, ajo, cebolla o puerro cocinados en aceite de oliva)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comidas fuera de casa en lugares de fast-food (pizzerías, hamburgueserías...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. ¿Has consultado alguna vez con un médico por pérdida de cabello (alopecia)? NO Sí → ¿A qué edad?

19. Si un médico te diagnosticó alopecia, ¿qué diagnóstico te dio?

Nunca me ha diagnosticado alopecia un médico ni tengo alopecia Efluvio telógeno (pérdida por estrés, estacional o posparto)

Nunca me ha diagnosticado alopecia un médico pero tengo alopecia común masculina Otro tipo de alopecia

Alopecia androgénica diagnosticada (calvicie común masculina)

Alopecia areata (alopecia autoinmune, típicamente en parches redondeados)

20. ¿Para qué enfermedades estás tomando actualmente medicación? (si son varias, puedes marcar más de una casilla)

Hipertensión Colesterol Depresión Otra/s: _____

Tiroides Diabetes Corazón

FÁRMACO	Nº VECES AL DÍA Y DOSIS	FÁRMACO	Nº VECES AL DÍA Y DOSIS
1.		4.	
2.		5.	
3.		6.	

21. Respecto a las enfermedades señaladas anteriormente: ¿Olvidas alguna vez tomar los medicamentos para tratar tu enfermedad?

No, nunca lo olvido Sí, aproximadamente entre el 25% y 50% de las veces (25-50%)

Sí, pero menos del 10% de las veces (<10%) Sí, más del 50% de las veces (>50%)

Sí, aproximadamente entre el 10% y menos del 25% de las veces (10 a <25%)

¿Tomas los medicamentos a las horas indicadas? Sí No

Cuando te encuentras bien, ¿dejas de tomar la medicación? Sí No

Si alguna vez te sienta mal la medicación, ¿dejas de tomarla? Sí No

¿Tienes seguro médico privado? Sí No

¿En cuántas oficinas de farmacia sueles recoger la medicación indicada anteriormente? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ó más

Certificado: 300000 ©Copyright 2020 Data Informática S.L. Todos los derechos reservados. <http://www.dara.es/inf>

22. Desde el último cuestionario que nos contestaste, ¿has sido diagnosticado/a por un médico por PRIMERA VEZ de alguna de estas condiciones? o ¿has pasado por alguna de las siguientes circunstancias? (recuerda que tienes la fecha de respuesta del último cuestionario que nos enviaste en la parte superior derecha de la primera cara. Así pues, la fecha que escribas en las siguientes preguntas debe ser posterior a la que te indicamos):

	NO	SI	FECHA			NO	SI	FECHA	
			Mes	Año				Mes	Año
Accidente de tráfico con hospitalización de más de 24 horas.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Cólico nefrítico.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Otro accidente de tráfico sin hospitalización, pero con baja laboral.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Cálculos en la vesícula.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Accidente deportivo con lesión (que requirió tratamiento médico).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Anorexia nerviosa o bulimia.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Otro tipo de accidente con lesión, incluyendo cualquier fractura.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Diagnóstico médico de ansiedad.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Hipertensión arterial (más de 8,5 de mínima o más de 13 de máxima).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Diagnóstico médico de depresión.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Osteoporosis.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Pólipos en colon o recto.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Colesterol alto (más de 240 mg/dl).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Pérdida de memoria.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Infarto de miocardio.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Demencia tipo Alzheimer.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Angina de pecho.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Otro tipo de demencia.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Cirugía coronaria ("by-pass").....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Parkinson.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Fibrilación auricular.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Reuma.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Aneurisma de aorta.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Artrosis.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Insuficiencia cardíaca.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Artritis.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Embolia pulmonar.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Artritis reumatoide.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Trombosis venosa periférica.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Operaciones (cadera, rodilla, etc.).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Diabetes (excluye diabetes gestacional).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Gingivitis (sangrado de encías, inflamación).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Diabetes gestacional.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Psoriasis.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Accidente cerebral vascular (trombosis, embolia o hemorragia).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Dermatitis atópica.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Claudicación intermitente (insuficiencia arterial periférica).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Vitiligo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Embarazo (indica fecha parto o fecha prevista de parto).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Enfermedad renal crónica.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Consulta al médico por dificultad para lograr embarazo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Menopausia.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Cataratas (sin operación).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Caries dental.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Cataratas (con operación).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			Tumor maligno (especificar).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Aumento de más de media dioptría en la miopía.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Glaucoma.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Degeneración macular de retina.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Migrañas.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Bronquitis crónica o enfisema.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Asma.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Úlcera gástrica o duodenal.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Reflujo gastro-esofágico en los últimos 2 años.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
Hernia de hiato en los últimos 2 años.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
					Otra enfermedad (incluye tumores benignos).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
					(especificar).....				

23. Con respecto a tu voz y las consecuencias que conlleva, responde con qué frecuencia te ocurren las siguientes situaciones:

	0 = Nunca	1 = Casi Nunca	2 = A veces	3 = Frecuentemente	4 = Casi siempre	5 = Siempre
La gente me oye con dificultad debido a mi voz.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La gente no me entiende en sitios ruidosos.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mis problemas con la voz alteran mi vida personal y social.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me siento desplazado de las conversaciones por mi voz.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi problema con la voz afecta a mi rendimiento laboral.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siento que debo forzar la garganta para producir la voz.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La calidad de mi voz es impredecible.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi voz me molesta.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi voz me hace sentir cierta minusvalía.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La gente me pregunta: ¿qué me pasa en la voz?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

24. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia has tenido cada uno de estos síntomas?

	1 = Nunca	2 = Ocasionalmente	3 = Frecuentemente	4 = A diario
Tengo flemas en la garganta. Noto flemas que caen de la nariz a la garganta. Me produce sensación de ahogo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo necesidad de carraspear con frecuencia.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo la boca o la garganta seca.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo la saliva espesa o pastosa.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25. Recientemente

	NO	SI
¿Has experimentado algún cambio en tu capacidad de recordar cosas?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te ha costado más trabajo de lo normal recordar eventos recientes?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te ha costado más trabajo de lo normal recordar listas cortas, como la lista de la compra?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te cuesta recordar cosas de un segundo a otro?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tienes dificultad entendiendo o siguiendo instrucciones habladas?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te ha costado más trabajo de lo normal seguir una conversación grupal o la trama de un programa de TV debido a tu memoria?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te cuesta recordar tu camino alrededor de calles conocidas?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

26. ¿Cómo describirías tu audición?

Excelente
 Buena
 Dificultad moderada
 Dificultad alta
 Sordo

Certificado: 900000 ©Copyright 2020 Data Informática (GI). Todos los derechos reservados. <http://www.danessa.com>





ANEXO 2



Table 1 Description of the Mediterranean Lifestyle (MEDLIFE) index, score distributions and correlations among a subset of participants (*n* 988) in the Aragon Workers' Health Study (AWHS) cohort (Zaragoza, Spain)

Food group	Foods included	Criteria for 1 point*	<i>n</i>	%	Spearman rank <i>p</i>
Block 1: Mediterranean food consumption					
1. Sweets	Candy (1 serving = 1 unit or 50 g), chocolates (1 serving = 30 g), biscuits (1 serving = 4–6 units), turron (1 serving = 40 g)	≤2 servings/week	123	12.5	0.21
2. Red meat	Beef, pork, lamb (1 serving = 100–150 g)	<2 servings/week	244	24.7	0.20
3. Processed meat	Ham (1 serving = 1 slice or 30 g), sausage, soft spicy sausage, bacon (1 serving = 50 g), hamburger (1 serving = 1 unit), liver (1 serving = 100–150 g), pâté (1 serving = 25 g)	≤1 serving/week	60	6.1	0.18
4. Eggs	Eggs (1 egg)	2–4 servings/week	649	65.7	0.16
5. Legumes	Lentils, beans, peas, chickpeas (1 serving = 1 plate or 150 g)	≥2 servings/week	307	31.1	0.21
6. White meat	Poultry and rabbit (1 serving = 100–150 g)	2 servings/week	60	6.1	0.13
7. Fish/seafood	White/oily fish (1 serving = 100–150 g), canned fish (1 serving = 1 can or 50 g), seafood (1 serving = 200 g)	≥2 servings/week	891	90.2	0.22
8. Potatoes	Roast/boiled potatoes, French fries (1 serving = 150–200 g)	≤3 servings/week	231	23.4	0.10
9. Low-fat dairy products	Skimmed dairy milk (1 serving = 1 cup or 200 ml), soft cheese	2 servings/d	16	1.6	0.11
10. Nuts and olives	Walnuts, almonds, hazelnuts (1 serving = 1 handful or 30 g), olives (1 serving = 10 units)	1–2 servings/d	195	19.7	0.26
11. Herbs, spices and garnish	Onion, garlic, herbs (parsley, oregano)	≥1 serving/d	547	55.4	0.39
12. Fruit	All fruit and fresh fruit-based juices (1 serving = 150–200 g)	3–6 servings/d	178	18.0	0.32
13. Vegetables	All vegetables except potatoes (1 serving = 150–200 g)	>2 servings/d	790	80.0	0.39
14. Olive oil	Olive oil, virgin olive oil (1 serving = 1 tbsp)	>3 servings/d	278	28.1	0.24
15. Cereals	White and whole grain bread (1 serving = 40 g), cereals (1 serving = 1 plate) and derivatives	3–6 servings/d	291	29.5	0.17
Block 2: Mediterranean dietary habits					
16. Water or infusions	Water or infusions (1 serving = 1 glass)	6–8 servings/d or ≥3 servings/week	98	9.9	0.23
17. Wine	White/red wine (1 serving = 1 cup)	1–2 servings/d	155	15.7	0.23
18. Limit salt in meals		Yes	359	36.3	0.27
19. Preference for whole grain products		Yes/fibre > 25 g/d	502	50.8	0.45
20. Snacks	Potatoes chips, popcorn (1 serving = 1 bag or 50 g)	≤2 servings/week	973	98.5	0.10
21. Limit nibbling between meals	Nibbling outside five main meals	Yes	683	69.1	0.22
22. Limit sugar in beverages (including sugar-sweetened beverages)		Yes	245	24.8	0.27
Block 3: Physical activity, rest, social habits and conviviality					
23. Physical activity (>150 min/week or 30 min/d)	Jogging, walking quickly, dance, aerobics, gardening	Yes	774	21.7	0.20
24. Siesta/nap	During weekends	Yes	404	40.9	0.22
25. Hours of sleep	During weekdays	6–8 h/d	802	81.2	0.16
26. Watching television	During weekdays	<1 h/d	551	55.8	0.23
27. Socializing with friends	During weekends	>2 h/weekend	537	54.4	0.15
28. Collective sports	During week	≥2 h/week	255	25.8	0.23

*0 points if these criteria are not met.



ANEXO 3



Mata-Fernández A et al. A mediterranean lifestyle reduces the risk of cardiovascular disease in the "Seguimiento Universidad de Navarra" (SUN) cohort. [Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases](#). June 2021; 31(6): 1728-1737

