

Evalúe su estrés

¿Se siente estresado? Utilice la *escala de estrés de Holmes y Rahe* para saber cuánto afecta el estrés su salud. Esta evaluación fue desarrollada por dos expertos en la salud mental para determinar si los eventos estresantes de la vida causan enfermedades.

Coloque una marca junto a los *eventos de vida* que ha experimentado el año pasado. Una vez que haya completado la escala, clasifique sus *unidades de cambio de vida*. Compare su puntaje total con los resultados que figuran en la siguiente página.

Evento de vida	Evento que lo afecta	Unidades de cambio de vida
Muerte de cónyuge/pareja		100
Divorcio		73
Separación matrimonial		65
Encarcelamiento		63
Muerte de un familiar cercano		63
Enfermedad o lesiones personales		53
Matrimonio		50
Despido del trabajo		47
Nueva unión con esposo/esposa		45
Retiro		45
Cambio en la salud de un miembro de la familia		44
Embarazo		40
Problemas sexuales		39
Nuevo miembro en la familia		39
Reajuste comercial		39
Cambio de estado financiero		38
Cambio en la frecuencia de las discusiones		35
Hipoteca grande/principal		32
Ejecución de hipoteca o préstamo		30
Cambio en las responsabilidades laborales		29
Partida del hogar de un hijo		29
Problemas con familia política		29

Evento de vida	Evento que lo afecta	Unidades de cambio de vida
Logros personales sobresalientes		28
Cónyuge/pareja que comienza o termina un trabajo		26
Comenzar o terminar la escuela		26
Cambio en las condiciones de vida		25
Cambio en los hábitos personales		24
Problemas con el jefe		23
Cambio de horario o de condiciones laborales		20
Cambio de residencia		20
Cambio de escuela		20
Cambio de medios recreativos		19
Cambio de actividades religiosas		19
Cambio de actividades sociales		18
Préstamo o hipoteca menor		17
Cambio en los hábitos del sueño		16
Cambio en las cargas de las reuniones familiares		15
Cambio en los hábitos de alimentación		15
Vacaciones		13
Temporada de Navidad		12
Violación menor de la ley		11
Sus unidades de cambio de vida totales =		



BlueCross BlueShield of Texas

Experience. Wellness. Everywhere.™



Compare sus resultados



Puntaje menor a 150: Su nivel de estrés es bajo, lo que significa que la posibilidad de contraer una enfermedad relacionada con el estrés dentro de los siguientes años es baja. Recuerde que cualquier cambio en su vida podría aumentar su nivel de estrés, por lo que debe continuar practicando las técnicas para controlar el estrés.

Puntaje entre 150 y 299: Está al límite del estrés, de modo que es hora de comenzar a cuidarse. Su nivel de estrés lo pone en riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el estrés dentro de un año o dos. Comience utilizando técnicas de control para ayudar a reducir su estrés. Encuentre recursos útiles en Blue Access® for Members. La característica Ask A Life Coach de *Personal Health Manager* ofrece asistencia y respuestas adicionales a las preguntas relacionadas con el estrés.

Puntaje de 300 o mayor: Su nivel de estrés es alto, y la posibilidad de contraer alguna enfermedad relacionada con el estrés es grande. Analice los resultados de esta evaluación con su médico.

Realizar este cuestionario puede brindarle una idea de los riesgos potenciales relacionados con el estrés que afectan su salud y bienestar. Sin embargo, recuerde que éstas son sólo predicciones, no son definitivas. Los cambios en la salud son el resultado de varios factores, incluida la importancia de dichos eventos de vida para usted, su habilidad para afrontar el cambio y la asistencia disponible a través de la familia, el trabajo y los amigos.