

Saving Your Brain - Dementia Risk Quiz

(Salvar el cerebro - Cuestionario sobre el riesgo de demencia)

| English | Spanish |
|---|---|
| Saving Your Brain - Dementia Risk Quiz | Salvar el cerebro - Cuestionario sobre el riesgo de demencia |
| Eat Well | Comer bien |
| <p>1. Typically, how many servings of dark green, leafy vegetables do you eat? (Serving = 1 cup uncooked or ½ cup cooked kale, collard greens, spinach, etc. NOT iceberg lettuce)</p> <p>a. Less than three servings per week b. Three to six servings per week c. More than six servings per week</p> | <p>1. Por lo general, ¿cuántas porciones de verduras de hoja verde oscuro come? (Porción = 1 taza cruda o ½ taza cocida de col rizada, col forrajera, espinaca, etc. NO lechuga iceberg)</p> <p>a. Menos de tres porciones por semana b. De tres a seis porciones por semana c. Más de seis porciones por semana</p> |
| <p>2. Typically, how many servings of other vegetables do you eat? (Serving = 1 cup uncooked or ½ cup cooked green beans, squash, carrots, broccoli, celery, tomatoes, eggplant, etc.)</p> <p>a. Less than five servings per week b. Five to six servings per week c. Seven or more servings per week</p> | <p>2. Por lo general, ¿cuántas porciones de otras verduras come? (Porción = 1 taza cruda o ½ taza cocida de judías verdes, calabaza, zanahoria, brócoli, apio, tomate, berenjena, etc.)</p> <p>a. Menos de cinco porciones por semana b. De cinco a seis porciones por semana c. Siete o más porciones por semana</p> |
| <p>3. Typically, how many serving of berries do you eat? (Serving = ½ cup raw strawberries, blueberries, or others, or a ¼ cup dried berries, or ½ cup frozen unsweetened berries, etc.)</p> <p>a. One serving a month or less b. One serving every week or two c. Two or more servings per week</p> | <p>3. Por lo general, ¿cuántas porciones de bayas come? (Porción = ½ taza de fresas crudas, arándanos u otros, o ¼ taza de bayas secas o ½ taza de bayas sin azúcar congeladas, etc.)</p> <p>a. Una porción al mes o menos b. Una porción cada semana o dos c. Dos o más porciones por semana</p> |
| <p>4. Typically, do you use olive oil instead of butter or margarine?</p> <p>a. No, I predominantly use butter or margarine.</p> | <p>4. Por lo general, ¿usa aceite de oliva en lugar de mantequilla o margarina?</p> <p>a. No, uso predominantemente mantequilla o margarina. b. A veces uso aceite de oliva, pero uso más mantequilla o margarina.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>b. I use olive oil sometimes, but I use butter or margarine more.</p> <p>c. Yes, I typically use olive oil instead of butter or margarine.</p> | <p>c. Sí, normalmente uso aceite de oliva en lugar de mantequilla o margarina.</p> |
| <p>5. Typically, how many servings of whole grains do you eat? (Serving = 1 slice of whole wheat bread, ½ cup brown rice, ½ cup whole grain cereal, ½ cup cooked oatmeal, etc.)</p> <p>a. Less than one serving per day</p> <p>b. One to two servings per day</p> <p>c. Three or more servings per day</p> | <p>5. Por lo general, ¿cuántas porciones de granos integrales come? (Porción = 1 rebanada de pan integral, ½ taza de arroz integral, ½ taza de cereal integral, ½ taza de avena cocida, etc.)</p> <p>a. Menos de una porción al día</p> <p>b. Una o dos porciones al día</p> <p>c. Tres o más porciones al día</p> |
| <p>6. Typically, how often do you eat omega-3 rich seafood? (Salmon, shrimp, tuna, trout, herring, oysters, etc.)</p> <p>a. Once a month or less</p> <p>b. Once every week or two</p> <p>c. One or more times per week</p> | <p>6. Por lo general, ¿con qué frecuencia come mariscos ricos en omega-3? (Salmón, camarones, atún, trucha, arenque, ostras, etc.)</p> <p>a. Una vez al mes o menos</p> <p>b. Una vez cada semana o dos</p> <p>c. Una o más veces por semana</p> |
| <p>7. Typically, how many servings of beans do you eat? (Beans, lentils, soybeans, etc.)</p> <p>a. Less than one serving per week</p> <p>b. One to three servings per week</p> <p>c. Four or more servings per week</p> | <p>7. Por lo general, ¿cuántas porciones de frijoles come? (Frijoles, lentejas, soja, etc.)</p> <p>a. Menos de una porción por semana</p> <p>b. De una a tres porciones por semana</p> <p>c. Cuatro o más porciones por semana</p> |
| <p>8. Typically, how often do you eat red meat and red meat products? (Hamburger, beef tacos, hot dogs, roast beef, ham, sausage, salami, lamb, pork, etc.)</p> <p>a. Seven or more meals per week</p> <p>b. Four to six meals per week</p> <p>c. Three or less meals per week</p> | <p>8. Por lo general, ¿con qué frecuencia come carne roja y productos cárnicos rojos? (Hamburguesa, tacos de ternera, perritos calientes, rosbif, jamón, salchicha, salami, cordero, cerdo, etc.)</p> <p>a. Siete o más comidas por semana</p> <p>b. De cuatro a seis comidas por semana</p> <p>c. Tres comidas o menos por semana</p> |
| <p>9. Typically, how often do you eat fast foods OR fried foods? (Fast food at drive thru restaurants like hamburgers, fried chicken sandwiches, French fries, or fried chicken, fish and chips, etc.)</p> <p>a. Four or more times per week</p> <p>b. One to three times per week</p> | <p>9. Por lo general, ¿con qué frecuencia come comidas rápidas O fritas? (Comida rápida que se pide desde el coche como hamburguesas, sándwiches de pollo frito, papas fritas o pollo frito, pescado frito y patatas fritas, etc.)</p> <p>a. Cuatro o más veces por semana</p> <p>b. De una a tres veces por semana</p> |

| | |
|---|--|
| c. Less than once a week | c. Menos de una vez a la semana |
| 10. Typically, often do you eat pastries/sweets? (NOT including small amounts of dark chocolate. Serving = 1 piece of cake, 1 danish, 1 donut, 1 cookie, ½ cup ice cream, handful of candy, etc.) a. Ten or more times per week b. Five to nine times per week c. Less than five times per week | 10. Por lo general, ¿come a menudo masas/dulces? (NO incluye pequeñas cantidades de chocolate negro. Porción = 1 pedazo de pastel, 1 danés, 1 rosquilla, 1 galleta, ½ taza de helado, puñado de caramelos, etc.) a. Diez o más veces por semana b. De cinco a nueve veces por semana c. Menos de cinco veces por semana |
| Get Moving | Ponerse en movimiento |
| 11. Typically, how many steps do you take (how far do you walk) each day? a. Less than 2,000 steps per day (less than 1 mile) b. 2,000-7,500 steps per day c. More than 7,500 steps per day (more than 3.5 miles) | 11. Por lo general, ¿cuántos pasos da (qué tan lejos camina) cada día? a. Menos de 2.000 pasos al día (menos de 1 milla) b. De 2.000 a 7.500 pasos por día c. Más de 7.500 pasos por día (más de 3,5 millas) |
| 12. Typically, how often do you have physical activity that increases your heart rate - to the point where you are only able to say partial sentences - for a duration of (remove) 30 minutes or more? (You can count blocks of at least 10 minutes of activity that add up to 30 minutes per day. Physical activity may include yard work, household chores, walking, weightlifting, water aerobics, etc.) a. Never or less than once per week b. One to two times per week c. Three or more times per week | 12. Por lo general, ¿con qué frecuencia realiza actividad física que aumenta la frecuencia cardíaca (hasta el punto en que solo puede decir oraciones parciales) durante una duración de (eliminar) 30 minutos o más? (Puede contar bloques de al menos 10 minutos de actividad que suman hasta 30 minutos por día. La actividad física puede incluir trabajos en el jardín, tareas domésticas, caminar, levantamiento de pesas, aeróbico acuático, etc.) a. Nunca o menos de una vez por semana b. Una o dos veces por semana c. Tres o más veces por semana |
| 13. Typically, how many days per week do you participate in strenuous physical activity, or activity that gets you to the point where you are breathing hard enough that it would be difficult to carry on a conversation? (Activities may include vigorous jogging/running, swimming, hiking, spin class, dancing, HIIT, power walking, etc.) a. Never or less than once per week b. One to two times per week | 13. Por lo general, ¿cuántos días a la semana participa en una actividad física extenuante o actividad que lo lleva al punto en que está respirando lo suficientemente fuerte que sería difícil continuar una conversación? (Las actividades pueden incluir correr intensamente, nadar, senderismo, clase de spinning, bailar, HIIT, caminar con fuerza, etc.) a. Nunca o menos de una vez por semana b. Una o dos veces por semana c. Tres o más veces por semana |

| | |
|--|--|
| <p>c. Three or more times per week</p> | |
| <p>14. Typically, how often do you participate in strength-building exercises? (Activities may include resistance bands, free weights, dumbbells, body weight exercises like pull-ups or push-ups, etc.)</p> <p>a. Never or less than once per week b. Once per week c. Twice or more per week</p> | <p>14. Por lo general, ¿con qué frecuencia participa en ejercicios de fortalecimiento de la fuerza? (Las actividades pueden incluir bandas de resistencia, pesas libres, pesas, ejercicios de peso corporal como abdominales o flexiones, etc.)</p> <p>a. Nunca o menos de una vez por semana b. Una vez por semana c. Dos o más veces por semana</p> |
| <p>15. Typically, how often do you participate in exercises that work your core? (Planks, leg lifts, crunches, Pilates, rowing machines, etc.)</p> <p>a. Never or less than once per week b. Once per week c. Twice or more per week</p> | <p>15. Por lo general, ¿con qué frecuencia participa en ejercicios que trabajan su zona media? (Plancha anaeróbica, elevación de piernas, abdominales, Pilates, máquinas de remo, etc.)</p> <p>a. Nunca o menos de una vez por semana b. Una vez por semana c. Dos o más veces por semana</p> |
| <p>16. Typically, how often do you do activities that help improve your balance/flexibility? (Activities may include yoga, tai chi, standing on one foot while brushing teeth, etc.)</p> <p>a. Never or less than once per week b. Once per week c. Twice or more per week</p> | <p>16. Por lo general, ¿con qué frecuencia realiza actividades que ayudan a mejorar su equilibrio y flexibilidad? (Las actividades pueden incluir yoga, tai chi, pararse sobre un pie mientras se cepilla los dientes, etc.)</p> <p>a. Nunca o menos de una vez por semana b. Una vez por semana c. Dos o más veces por semana</p> |
| <p>17. Typically, what is the longest period of time that you continuously sit or lie down without getting up in a day? (For example, if you typically stand up every hour, the answer is one hour. If you work all morning without standing up, the answer may be four hours. This does NOT include sleeping or napping.)</p> <p>a. Five hours or more without standing b. Two to four hours without standing c. One hours or less without standing</p> | <p>17. Por lo general, ¿cuál es el período de tiempo más largo en el que se sienta o se acuesta continuamente sin levantarse en un día? (Por ejemplo, si normalmente se pone de pie cada hora, la respuesta es de una hora. Si trabaja toda la mañana sin levantarte, la respuesta puede ser de cuatro horas. Esto NO incluye dormir ni tomar una siesta).</p> <p>a. Cinco horas o más sin estar de pie b. De dos a cuatro horas sin estar de pie c. Una hora o menos sin estar de pie</p> |
| <p>18. Typically, how often do you leave your house/apartment in a week? (Examples include going to the grocery store, going out with friends/family, etc.)</p> <p>a. Two or fewer times per week</p> | <p>18. Por lo general, ¿con qué frecuencia sale de su casa/apartamento en una semana? (Algunos ejemplos incluyen ir a la tienda de comestibles, salir con amigos o familiares, etc.)</p> <p>a. Dos o menos veces por semana</p> |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> b. Three to four times per week c. Five or more times per week | <ul style="list-style-type: none"> b. Tres o cuatro veces por semana c. Cinco o más veces por semana |
| <p>19. Typically, how often do you have physical activity outside? (Briskly walking or running outside, yard work, hiking, biking on bike trail, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Less than once per week b. One to two times per week c. Three or more times per week | <p>19. Por lo general, ¿con qué frecuencia realiza actividad física al aire libre? (Caminar o correr rápidamente al aire libre, trabajos en el jardín, senderismo, ciclismo en bicicleta, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Menos de una vez por semana b. Una o dos veces por semana c. Tres o más veces por semana |
| <p>20. Typically, how often do you get at least 150 minutes of moderate intensity activity (brisk walking) or 75 minutes of high intensity activity (running) per week (national recommendation for older adult)?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Less than one week per month b. One to two weeks per month c. Three to four weeks per month | <p>20. Por lo general, ¿con qué frecuencia realiza al menos 150 minutos de actividad de intensidad moderada (caminata rápida) o 75 minutos de actividad de alta intensidad (correr) por semana (recomendación nacional para adultos mayores)?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Menos de una semana al mes b. De una a dos semanas al mes c. De tres a cuatro semanas al mes |
| <p>Be Social</p> | <p>Ser social</p> |
| <p>21. How many people do you have in your life that you would consider very close friends, or family? (the type you would call at 3:00 AM in an emergency and they would help.)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. None b. One to two c. Three or more | <p>21. ¿Cuántas personas tiene en su vida que consideraría amigos o familiares muy cercanos? (del tipo al que llamaría a las 3:00 a.m. en caso de emergencia y lo ayudarían).</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Ninguna b. De uno a dos c. Tres o más |
| <p>22. How many people do you regularly interact with and whose company you enjoy? (For example, a friend you like to go walking with or someone you go to the movies or dinner with.)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Less than two b. Three to five c. Six or more | <p>22. ¿Con cuántas personas interactúa regularmente y de quién disfruta su compañía? (Por ejemplo, un amigo con el que le gusta ir a caminar o alguien con quien va al cine o a cenar).</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Menos de dos b. De tres a cinco c. Seis o más |

| | |
|---|--|
| <p>23. Typically, how often do you have interactions with people who you may not know well, but you recognize each other and interact in small ways that make you feel like a part of your community?</p> <ol style="list-style-type: none"> Less than once per week One to three times per week Four or more times per week | <p>23. Por lo general, ¿con qué frecuencia interactúa con personas que quizás no conoce bien, pero se reconocen e interactúan de pequeñas maneras que lo hacen sentir como parte de su comunidad?</p> <ol style="list-style-type: none"> Menos de una vez por semana De una a tres veces por semana Cuatro o más veces por semana |
| <p>24. Typically, how often do you participate in volunteering or activities that help others? (For example, you volunteer at a food bank, or you offer to drive someone to an appointment.)</p> <ol style="list-style-type: none"> Never At least once per month At least once per week | <p>24. Por lo general, ¿con qué frecuencia participa en el voluntariado o en actividades que ayudan a otros? (Por ejemplo, es voluntario en un banco de alimentos o se ofrece a llevar a alguien a una cita).</p> <ol style="list-style-type: none"> Nunca Al menos una vez al mes Al menos una vez por semana |
| <p>Stay Sharp</p> | <p>Mantener sus habilidades</p> |
| <p>25. Typically, how often do you participate in at least one of the following types of activities: read a book/newspaper, play board games/cards, write in a journal, do a crossword puzzle, etc.?</p> <ol style="list-style-type: none"> Never to a few times per week Every day Multiple times per day (for example, read four times and complete a crossword four times per week) | <p>25. Normalmente, ¿con qué frecuencia participa en al menos uno de los siguientes tipos de actividades: leer un libro/periódico, jugar juegos de mesa o cartas, escribir en un diario, hacer crucigramas, etc.?</p> <ol style="list-style-type: none"> Nunca o algunas veces por semana Todos los días Varias veces al día (por ejemplo, lee cuatro veces y completa un crucigrama cuatro veces por semana) |
| <p>26. Typically, how often do you participate in activities that requires (brain) concentration? (For example play a musical instrument, take/listen to educational classes to learn something new/a new skill, or learn to play a new sport?)</p> <ol style="list-style-type: none"> Never to a few times per week Every day Multiple times per day | <p>26. Por lo general, ¿con qué frecuencia participa en actividades que requieren concentración (cerebral)? (Por ejemplo, tocar un instrumento musical, tomar o escuchar clases educativas para aprender algo nuevo/una nueva habilidad o aprender a practicar un nuevo deporte?)</p> <ol style="list-style-type: none"> Nunca o algunas veces por semana Todos los días Varias veces al día |
| <p>27. Since age 60 (if you are not 60, answer for the last two decades), have you learned a new skill that took time</p> | <p>27. Desde los 60 años (si no tiene 60 años, responda durante las últimas dos décadas), ¿ha aprendido una nueva habilidad que tomó tiempo y</p> |

| | |
|--|--|
| <p>and was mentally demanding? (Examples include photography, a new instrument, quilting, learning a new language, to watercolor, ballroom dancing, etc.)</p> <p>a. No, I have not spent time learning a new skill</p> <p>b. Somewhat (I play an instrument, but I haven't learned a new one recently)</p> <p>c. Yes</p> | <p>fue mentalmente exigente? (Los ejemplos incluyen fotografía, un nuevo instrumento, confección de quilts, aprendizaje de un nuevo idioma, acuarela, baile de salón, etc.)</p> <p>a. No, no he pasado tiempo aprendiendo una nueva habilidad</p> <p>b. Un poco (toco un instrumento, pero no he aprendido uno nuevo recientemente)</p> <p>c. Sí</p> |
| <p>28. Typically, how often do you participate in conversations that you would describe as mentally stimulating? (Examples include participating in a book club or discussing the news with a friend.)</p> <p>a. Never to a few times per month</p> <p>b. Several times per month</p> <p>c. Several times per week</p> | <p>28. Por lo general, ¿con qué frecuencia participa en conversaciones que describiría como estimulantes mentalmente? (Algunos ejemplos incluyen participar en un club de lectura o debatir las noticias con un amigo).</p> <p>a. Nunca o algunas veces al mes</p> <p>b. Varias veces al mes</p> <p>c. Varias veces por semana</p> |
| <p>Hear Well</p> | <p>Escuchar bien</p> |
| <p>29. Have you, a friend, or family member noticed any hearing loss in you, such as difficulty hearing conversations or having to have television turned up in an otherwise quiet environment?</p> <p>a. I may hearing loss, but I have not received a hearing test</p> <p>b. I may hearing loss, and I plan to get my hearing tested OR I have not noticed significant hearing loss and have not received a hearing test</p> <p>c. I have hearing loss and I have received a hearing test OR I have not noticed hearing loss, but I got my hearing tested anyway</p> | <p>29. ¿Ha notado usted, un amigo o un familiar alguna pérdida auditiva en usted, como dificultad para oír conversaciones o tener que subir el volumen de la televisión en un entorno silencioso?</p> <p>a. Puede que tenga pérdida de audición, pero no me han hecho una prueba de audición</p> <p>b. Puede que tenga pérdida de audición y planeo hacerme la prueba de audición O no he notado pérdida auditiva significativa y no me han hecho una prueba auditiva</p> <p>c. Tengo pérdida de audición y me han hecho una prueba de audición O no he notado pérdida auditiva, pero de todos modos me hicieron la prueba de audición</p> |
| <p>30. If you got your hearing tested, what were the results of that test?</p> <p>a. I have not received a hearing test, or the results showed I have hearing loss and I have done nothing about it</p> | <p>30. Si le hicieron la prueba de audición, ¿cuáles fueron los resultados de esa prueba?</p> <p>a. No me han hecho una prueba de audición o los resultados mostraron que tengo pérdida auditiva y no he hecho nada al respecto</p> <p>b. Me hice una prueba de audición, los resultados mostraron pérdida auditiva e inicié el proceso de obtener un audífono</p> |

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> b. I received a hearing test, the results showed hearing loss, and I started the process of getting a hearing aid c. I received a hearing test, and the results did not show hearing loss OR I received a hearing test with the results showed hearing loss and I am now wearing a hearing aid | <ul style="list-style-type: none"> c. Me hicieron una prueba de audición y los resultados no mostraron pérdida de audición O me hicieron una prueba de audición en la que los resultados mostraron pérdida auditiva y ahora estoy usando un audífono |
| <p>Sleep Enough</p> | <p>Dormir lo suficiente</p> |
| <p>31. Typically, how many hours of sleep do you get per night?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Less than six hours OR greater than ten hours b. Either six to seven hours OR nine to ten hours c. Seven to nine hours | <p>31. Por lo general, ¿cuántas horas de sueño duermes por noche?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Menos de seis horas O más de diez horas b. De seis a siete horas O de nueve a diez horas c. De siete a nueve horas |
| <p>32. Typically, how many times in the night do you get up?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. I frequently wake up and struggle to fall back asleep b. I wake up 1-2 times per night, but fall back asleep fairly easily c. I typically don't remember waking up in the night | <p>32. Normalmente, ¿cuántas veces por la noche se levanta?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Me despierto con frecuencia y lucho por volver a dormirme. b. Me despierto 1 o 2 veces por noche, pero me quedo dormido con bastante facilidad c. Normalmente no recuerdo haberme despertado por la noche |
| <p>Smoking</p> | <p>Fumar</p> |
| <p>33. Do you use tobacco? (Smoke, vape, chew, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Yes b. I occasionally use tobacco, but am in the process of quitting or stopped recently c. I have never used tobacco, or I stopped using tobacco more than a decade ago | <p>33. ¿Consumes tabaco? (Fumar, vapear, masticar, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Sí b. De vez en cuando uso tabaco, pero estoy dejando de fumar o dejé de fumar recientemente c. Nunca he consumido tabaco o dejé de consumir tabaco hace más de una década |
| <p>Alcohol</p> | <p>Alcohol</p> |
| <p>34. Typically, how often do you drink an alcoholic beverage? (An alcoholic beverage is one 12-oz beer, one 5-oz glass of wine, or one 1.5-oz shot of hard liquor.)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Greater than two drinks per day b. More than one but less than two drinks most days c. Less than one drink per day | <p>34. Por lo general, ¿con qué frecuencia bebe una bebida alcohólica? (Una bebida alcohólica es una cerveza de 12 onzas, un vaso de vino de 5 onzas o un trago de 1,5 oz de licor fuerte).</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Más de dos bebidas al día b. Más de una, pero menos de dos bebidas la mayoría de los días c. Menos de un trago al día |

| Address Chronic Conditions | Abordar enfermedades crónicas |
|---|---|
| <p>35. Have you been diagnosed with either sleep apnea or high blood pressure?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Yes, but I have done nothing about it b. Yes, and I have taken some moderate steps to help my condition(s) c. Yes, and I have taken enough steps to help my condition(s) that my condition is fully addressed or I have not been diagnosed with either of those conditions | <p>35. ¿Le han diagnosticado apnea del sueño o presión arterial alta?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Sí, pero no he hecho nada al respecto b. Sí, y he tomado algunas medidas moderadas para ayudar a mis afecciones c. Sí, y he tomado las medidas suficientes para ayudar a que mis afecciones se aborden completamente o no se me ha diagnosticado ninguna de esas afecciones |
| <p>36. Do you frequently experience significant stress/anxiety or depression?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Yes, and I have not taken steps to help with this, such as finding people to talk to or discussing this with a professional b. Yes, and I have begun taking steps to help with this c. Yes, but I have taken enough steps to help with this, that it is fully addressed OR I have not experienced either of these | <p>36. ¿Con frecuencia experimenta estrés, ansiedad o depresión de manera significativa?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Sí, y no he tomado medidas para ayudar con esto, como encontrar personas con las que hablar o hablar esto con un profesional b. Sí, y he empezado a tomar medidas para ayudar con esto c. Sí, pero he tomado las medidas suficientes para ayudar con esto, está totalmente abordado O no he experimentado ninguno de estos |
| <p>37. Have you ever been diagnosed with diabetes or are you obese?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Yes, I have either been diagnosed with diabetes or am obese and am not doing anything about either condition (taking diabetes or working to lose weight) b. Yes, I have been diagnosed with diabetes and am taking steps to get it under control (I am tracking my blood sugar/taking medication) or I am obese and am taking steps to lose weight c. Yes, I have been diagnosed with diabetes, but I have it under control OR I do not experience either of these | <p>37. ¿Alguna vez le han diagnosticado diabetes o es obeso?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Sí, me han diagnosticado diabetes o soy obeso y no estoy haciendo nada sobre ninguna de las dos afecciones (tomar medicamentos para la diabetes o trabajar para perder peso) b. Sí, me han diagnosticado diabetes y estoy tomando medidas para controlarla (estoy monitoreando el azúcar en la sangre o estoy tomando medicamentos) o soy obeso y estoy tomando medidas para perder peso c. Sí, me han diagnosticado diabetes, pero la tengo bajo control O no tengo ninguno de estos |
| Life Purpose | Propósito de vida |

| | |
|---|--|
| <p>38. Do you have long term - next 6 to 12months - goals? (For example, you want to learn a new instrument or language, or skill or travel to new places to learn about them)</p> <p>a. No</p> <p>b. Yes, but I have taken steps to achieve them (for example signed up for a class)</p> <p>c. Yes, and I have achieved or partially achieved them</p> | <p>38. ¿Tiene metas a largo plazo (los próximos 6 a 12 meses)? (Por ejemplo, quiere aprender un nuevo instrumento o idioma o habilidad, o viajar a nuevos lugares para aprender sobre ellos)</p> <p>a. No</p> <p>b. Sí, pero he tomado medidas para lograrlas (por ejemplo, me inscribí en una clase)</p> <p>c. Sí, y las he conseguido o las he conseguido parcialmente</p> |
| <p>39. Do you wake up in the morning looking forward to what you are going to do that day? (For example, learning something new at a class, seeing your grandkids/friends, progressing in learning new skills like carpentry, quilting, or dancing.)</p> <p>a. Never</p> <p>b. Occasionally</p> <p>c. Often</p> | <p>39. ¿Se despierta por la mañana con ganas de hacer las cosas de ese día? (Por ejemplo, aprender algo nuevo en una clase, ver a sus nietos o amigos, progresar en el aprendizaje de nuevas habilidades como carpintería, confección de quilts o baile).</p> <p>a. Nunca</p> <p>b. Ocasionalmente</p> <p>c. Frecuentemente</p> |
| <p>40. How satisfied are you with your life the way it is?</p> <p>a. I am not satisfied</p> <p>b. I am satisfied, but there are major things in my life I want to change</p> <p>c. In general, I am satisfied with my life</p> | <p>40. ¿Qué tan satisfecho está con su vida tal y como está?</p> <p>a. No estoy satisfecho</p> <p>b. Estoy satisfecho, pero hay cosas importantes en mi vida que quiero cambiar</p> <p>c. En general, estoy satisfecho con mi vida</p> |