

# Versión Panamericana del Instrumento STEPS (Principal y Ampliada)



## El método STEPwise de la OMS para la vigilancia de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas

Organización Mundial de la Salud  
20 Avenue Appia, 1211  
Ginebra 27, Suiza

Organización Panamericana de la Salud  
525 23rd St. NW  
Washington DC 20036 Estados Unidos

Para más información: [www.who.int/chp/steps](http://www.who.int/chp/steps) &  
<http://www.paho.org/Spanish/AD/DPC/NC/panam-steps.htm>



# Instrumento STEPS Panamericana

## Visión general

**Introducción** Este es el instrumento STEPS estándar que los países/sitios utilizarán para desarrollar su propio instrumento. Contiene :

- Las secciones principales (las casillas con fondo blanco)
- Las secciones ampliadas (las casillas con fondo gris)

**Secciones principales** Los módulos principales para cada sección contienen preguntas necesarias para calcular variables fundamentales. Por ejemplo :

- Fumadores actuales a diario
- IMC medio

**Nota:** Conviene hacer todas las preguntas de las secciones principales. Omitir algunas puede tener consecuencias sobre el análisis.

**Secciones ampliadas** Las preguntas de las secciones ampliadas permiten obtener más detalles. Conviene incluirlas en su cuestionario si quiere centrarse más especialmente en un elemento, por ejemplo:

- El consumo de tabaco sin humo
- El comportamiento sedentario

**Guía para las columnas** La tabla que se encuentra a continuación constituye una guía rápida para cada una de las columnas del cuestionario.

Columna	Descripción	Adaptación
Número	El número de referencia de cada pregunta existe para ayudar a los entrevistadores a ubicarse en caso de interrupción.	Numere cronológicamente las preguntas una vez que haya finalizado el contenido.
Pregunta	Hay que leer cada pregunta a los participantes.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Seleccione las secciones que se han de utilizar.</li><li>• Añade las preguntas de la sección ampliada u opcional que desee.</li></ul>
Respuesta	Esta columna establece una lista de las opciones de respuesta existentes, que el entrevistador rodeará o para las que rellenará las casillas de texto. Las instrucciones para los saltos se encuentran a la derecha de las respuestas y hay que seguirlas detenidamente cuando se hacen las entrevistas.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Añade las respuestas específicas a su zona para las preguntas demográficas (por ejemplo C5).</li><li>• En las indicaciones de salto, cambie los códigos por el número de la pregunta.</li></ul>
Código	Esta columna se creó para que los datos del instrumento correspondan con los de la herramienta de entrada de datos, de la sintaxis del análisis, del Manual de datos y de la Hoja de datos.	El código no se debe cambiar o quitar. Se utiliza como identificador general para la entrada y el análisis de datos.









Número de identificación del entrevistado

\_\_\_\_\_

39	¿Ha consumido una bebida alcohólica dentro de los <b>últimos 30 días</b> ?	Sí 1 No 2	A3
40	¿Durante los últimos <b>30 días</b> , en cuantas ocasiones tomo por los menos una bebida alcohólica?	Número No sabe 77 _____	A4
41	¿Durante los últimos 30 días, cuando tomé bebidas alcohólicas, <b>por medio</b> , cuantos <b>tragos estándar</b> se tomé durante una ocasión?	Número No sabe 77 _____	A5
42	¿Durante los últimos 30 días, cual fue el <b>número mayor</b> de tragos alcohólicas estándar que se tomó en solo una ocasión, teniendo en cuenta diferentes tipos de bebidas alcohólicas?	Número mas grande No sabe 77 _____	A6
43	¿Durante los últimos 30 días, cuantas tuvo para <b>hombres: cinco o mas</b> para <b>mujeres: cuatro o mas</b> numero de bebidas alcohólicas estándar en una sola ocasión?	Número de veces No sabe 77 _____	A7

**AMPLIADA: Consumo de alcohol**

Pregunta		Respuesta	Código
44	¿Durante los últimos 30 días, cuando consumió una bebida alcohólica, con que frecuencia fue con comida. Por favor no cuente bocadillos.	Usualmente con comidas 1 A veces con comida 2 Alguna veces con comida 3 Nunca con comida 4	A8
45	Durante cada uno de los <b>últimos 7 días</b> , ¿cuántos vasos estándar (de cualquier bebida alcohólica) se tomó cada día?  (RELLENAR PARA CADA DÍA (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Lunes _____	A9a
		Martes _____	A9b
		Miércoles _____	A9c
		Jueves _____	A9d
		Viernes _____	A9e
		Sábado _____	A9f
		No Sabe 77	Domingo _____

**SECCIÓN PRINCIPAL: Dieta**

Ahora le haré unas preguntas sobre las frutas y las verduras que suele consumir. Tengo una cartilla nutricional que muestra ejemplos de frutas y verduras locales. Cada imagen representa el tamaño de una porción. Por favor cuando responda a estas preguntas trate de recordar lo que consumió en una semana típica del año pasado.

Pregunta		Respuesta	Código
46	En una semana típica, ¿Cuántos días <b>come usted frutas</b> ? (UTILIZAR LA CARTILLA DE IMÁGENES)	Número de días _____ No Sabe 77	D1
47	¿Cuántas <b>porciones</b> de frutas come en <b>uno</b> de esos días? (UTILIZAR LA CARTILLA DE IMÁGENES)	Número de porciones _____ No Sabe 77	D2
48	En una semana típica, ¿Cuántos días <b>come usted verduras</b> ? (UTILIZAR LA CARTILLA DE IMÁGENES)	Número de días _____ No Sabe 77	D3
49	¿Cuántas <b>porciones</b> de verduras come en uno de esos días? (UTILIZAR LA CARTILLA DE IMÁGENES)	Número de porciones _____ No Sabe 77	D4



Número de identificación del entrevistado

\_\_\_\_\_

59	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días	□	P8
60	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos	□□ : □□ hrs mins	P9 (a-b)
<b>En el tiempo libre</b>				
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].				
61	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P13		P10
62	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días	□	P11
63	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos	□□ : □□ hrs mins	P12 (a-b)
64	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al voleibol] durante al menos 10 minutos consecutivos? ( INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Sí 1 No 2 Si No, Saltar a P16		P13
65	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días	□	P14
66	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos	□□ : □□ hrs mins	P15 (a-b)

**AMPLIADA: Actividad Física**

**Comportamiento sedentario**

La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo.

[INSERTAR EJEMPLOS] (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)

67	¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos	□□ : □□ hrs mins	P16 (a-b)
----	--	-----------------	---------------------	--------------

**SECCIÓN PRINCIPAL: Antecedentes de tensión arterial elevada**

Pregunta	Respuesta	Código
68	¿ Alguna vez le han medido la presión por un doctor o cualquier otro profesional de salud? Sí 1 No 2 Si No, Saltar a H6	H1
69	¿Alguna vez le ha dicho un médico u otro profesional de la salud que tiene presión alta, o hipertensión? Sí 1 No 2 Si No, Saltar a H6	H2a
70	¿Le han dicho esto en los últimos 12 meses? Sí 1 No 2	H2b









