

WomenRisk-8D

Risk scale for cardiovascular mortality at 6 years in women over 50 years old.
Escala de riesgo de mortalidad cardiovascular a 6 años en mujeres mayores de 50 años.

1 Get the points for each question Obtener los puntos de cada cuestión



Current age in years
Edad actual en años

Age Edad	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-99	100-105
Points Puntos	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8



On a scale of 0 to 100, please choose how good or bad your health is TODAY (0=worst, 100=best)
En una escala de 0 a 100, marque lo buena o mala que es su salud HOY (0=la peor, 100=la mejor)

Health Salud	0-24	25-49	50-74	75-100
Points Puntos	1	0	0	0



Could you tell if you currently smoke?
¿Podría decir si actualmente fuma?

Tobacco Tabaco	I have never smoked regularly Nunca he fumado habitualmente	Former smoker Soy exfumadora	Yes, I currently smoke Sí, fumo actualmente
Points Puntos	0	0	1



During the past twelve months, have you been admitted to a hospital as an inpatient for at least one night?
Durante los últimos doce meses, ¿ha tenido que ingresar en un hospital como paciente al menos durante una noche?

Hospital Hospital	No No	Yes Sí
Points Puntos	0	1



Which of these possibilities best describes your main activity in the workplace, school, home (housework)...?
¿Cuál de estas posibilidades describe mejor su actividad principal en el centro de trabajo, centro de enseñanza, hogar (labores domésticas)?

Activity
Actividad

Walking, carrying some weight, making frequent trips, or performing tasks that require great physical effort
Caminando, llevando algún peso, efectuando desplazamientos frecuentes, o realizando tareas que requieren gran esfuerzo físico

Standing most of the day without making large movements or efforts
De pie la mayor parte de la jornada sin efectuar grandes desplazamientos o esfuerzos

Sitting most of the day
Sentada la mayor parte de la jornada

Points
Puntos

0

0

2



How often do you eat vegetables, salads and greens?
¿Con qué frecuencia consume verduras, ensaladas y hortalizas?

Vegetables Verduras	Daily A diario	3 or more times a week, but not daily 3 o más veces a la semana, pero no a diario	1 or 2 times a week 1 o 2 veces a la semana	Less than once a week, almost never or never Menos de 1 vez a la semana, casi nunca o nunca
Points Puntos	0	0	0	1



Has a doctor told you that you have diabetes?
¿Le ha dicho un médico que padece diabetes?

Diabetes Diabetes	No No	Yes Sí
Points Puntos	0	1



About how many hours do you usually sleep a day?
¿Aproximadamente, cuántas horas duerme habitualmente al día?

Hours of sleep Horas de dormir	≤ 9 hours/day ≤ 9 horas/día	> 9 hours/day > 9 horas/día
Points Puntos	0	1

2 Add up the points and get the estimated risk Sumar los puntos y obtener el riesgo estimado.

