

Herramientas De Salud ← [Link](#)

Grupo de herramientas para diagnosticar enfermedades o factores de riesgo.



1. Calculadora de Riesgo de Apnea Obstructiva del Sueño ← [Link](#)

Para factores de riesgo para apnea obstructiva del sueño.



2. Calculadora de Riesgo de Diabetes Tipo 2 ← [Link](#)

Calcula el riesgo de diabetes tipo 2 usando el FINDRISK.



3. Evalúa la calidad de alimentación de tu paciente ← [Link](#)

Evalúa qué tan saludable está comiendo tu paciente. Esta herramienta usa cuestionarios adaptados de la dieta mediterránea.



4. Calculadora de la dieta DASH para la hipertensión. ← [Link](#)

Evalúa si tu paciente con hipertensión o riesgo de hipertensión está adherido a la dieta DASH.



5. Enséñale a seleccionar las **mejores grasas** mediante un juego: El Bueno, el Malo y el Feo de las Grasas. [← Link](#)



6. Cálculo del **gasto calórico**
Metabolismo basal y total [← Link](#)

Si deseas conocer el metabolismo basal y total de tu paciente



7. Enséñale a tu paciente a **clasificar los macronutrientes** [← Link](#)

Enseña la importancia de clasificar los alimentos.



8. Facilitale a tu paciente el cálculo del **índice de masa corporal**. [← Link](#)



9. Calcula cuánto está **cuidando su cerebro** [← Link](#)

El Brain Care Score es una herramienta que permite calcular un puntaje validado de cuidado cerebral.



10. Evalúa si tu paciente presenta pensamientos negativos repetitivos. ← [Link](#)

El pensamiento negativo repetitivo puede afectar seriamente la salud mental y física.



11. Evalúa el nivel de síntomas de ansiedad y depresión. ← [Link](#)

El cuestionario consiste en la Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión (HADS).

