



El cuestionario fue publicado por la revista Nature y permite determinar la verdadera edad biológica en apenas minutos. Para conocer cuánto podrá-a vivir según los cuidados que le presta a su salud y el ritmo de vida que lleva, haga este test. Parta del número 76 y sámele o réstele a esa cifra los números entre paréntesis:

Â

VVVVVVVVVVVVVVV

\* Si tiene entre 30 y 50 (+2) y si tiene entre 51 y 70 (+4).

\* Hombre (-3), mujer (+4).

\* Si vive en una zona urbana o población con más de 2 millones de habitantes (-2); si vive en una ciudad de menos de 10.000 habitantes (+2).

\* Si uno de sus abuelos cumplió los 85 (+2), si todos los abuelos cumplieron los 80 (+6).

## ¿Cuántos años le quedan de vida?

Jueves, 29 de Noviembre de 2012 18:11

---

- \* Si su papá o su mamá murieron a causa de una enfermedad cardiovascular o infarto cerebral antes de los 50 (-4). Si su hermano, hermana, padre o madre de menos de 50 tiene cáncer, o una enfermedad cardiovascular, o diabetes desde la infancia (-3).
  
- \* Si gana el equivalente a más de 45 mil dólares al año (-2).
  
- \* Si terminó la universidad (+1) o tiene un título de formación profesional (+2).
  
- \* Si tiene 65 o más y aún trabaja (+3).
  
- \* Si vive con su esposo/a o novio/a (+5). Si vive solo (-3) y (-3) por cada década que vivió solo desde los 25.
  
- \* Si trabaja en una oficina (-3) y si su trabajo requiere esfuerzo físico (+3).
  
- \* Si hace ejercicio con esfuerzo durante 30 minutos 5 veces por semana (+4); de 2 a 3 veces por semana (+2).
  
- \* Si duerme más de diez horas al día (-4).
  
- \* Si tiene un carácter relajado (+3), fuerte (-3), feliz (+1) o infeliz (-2).
  
- \* Si tiene una multa por exceso de velocidad en el último año (-1).
  
- \* Si bebe el equivalente a 28 ml de licor al día (-11). Si fuma más de 2 paquetes al día (-6), o entre medio y un paquete diario (-3).

## ¿Cuántos años le quedan de vida?

Jueves, 29 de Noviembre de 2012 18:11

---

\* Si tiene un sobrepeso de 23 kilos o más (-8), 14 a 22 kilos (-4), 4,5 a 13 kilos (-2).

\* Si tiene más de 40 años y se hace un chequeo o va al ginecólogo una vez al año (+2).

El resultado final Â indicarÂ un estimativo de la edad hasta la cuál podrá-a vivir.