

SELF-CARE OF DIABETES INVENTORY (SCODI)

Por favor piensa sobre qué hiciste y como te sentiste **el mes pasado.**

SECCIÓN A: A continuación se enumeran algunas conductas que una persona con diabetes podría realizar para mantener la salud y el bienestar. Por favor indique con qué frecuencia o rutina realiza usted estas conductas.

(marque con un círculo el numero)

	Nunca o rara vez				Siempre o diariamente
1. ¿Mantiene un estilo de vida activo (por ejemplo : hace alguna actividad física , camina , sale fuera ?	1	2	3	4	5
2. ¿ Realiza ejercicio físico al menos 2 horas y 30 minutos a la semana (ejemplo : nadar, ir al gimnasio, ciclismo, ?	1	2	3	4	5
3. ¿Come una dieta equilibrada de carbohidratos (pasta, arroz, azúcar, pan) de proteínas (carne, pescado, legumbres) de frutas y vegetales?	1	2	3	4	5
4. ¿Evita la sal y las grasas (ejemplo : queso, carnes curadas, dulces y carne roja?	1	2	3	4	5
5. ¿Limita la ingesta de alcohol (no más de 1 vaso al día de vino para mujeres y dos vasos al día para hombres?	1	2	3	4	5
6. ¿ Evita ponerse enfermo, mediante el lavado de manos o las vacunas que le recomiendan por ejemplo?	1	2	3	4	5
7. ¿Evita los cigarrillos y el humo del Tabaco?	1	2	3	4	5
8. ¿Tiene cuidado de sus pies (los lava, seca la piel, se aplica cremas y usa medias o calcetines ortopédicos?	1	2	3	4	5
9. ¿ Acude a las citas con su profesional sanitario?	1	2	3	4	5
11 ¿ Se realiza revisiones médicas cuando le toca (ejemplo, análisis de sangre, de orina, revisión de los ojos, etc.?	1	2	3	4	5
12. Mucha gente tiene problemas a la hora de tomarse los medicamentos prescritos. ¿. Se toma todos los medicamentos como se lo ha prescrito el médico? (si se está poniendo insulina, también considérelo)	1	2	3	4	5

SECCIÓN B:

A continuación hay algunas conductas que una persona con diabetes podría realizar para monitorizar/controlar su diabetes. Por favor indique con qué frecuencia o rutina realiza usted estas conductas.

(marque con un círculo el numero)

	Nunca o rara vez				Siempre o diariamente
13. ¿ Se controla la glucemia (el azúcar) regularmente?	1	2	3	4	5
14.¿ Se controla el peso?	1	2	3	4	5
15. ¿ Se controla la tensión arterial?	1	2	3	4	5
16. ¿ Apunta las cifras de la glucemia en un cuaderno/bloc de notas o en un libro de control?	1	2	3	4	5
17. ¿ Controla el estado de sus pies diariamente para ver si hay heridas, enrojecimientos o ampollas?	1	2	3	4	5
18. ¿ Prestas atención a los síntomas de hiperglucemia (subida de azúcar) como sed, orinar frecuentemente) o hipoglucemia (bajada de azúcar) como debilidad, ansiedad, o sudor?	1	2	3	4	5

Nota: Si usted usó el pasado mes un monitor continuo de glucosa, por favor responda con la puntuación 5 en las preguntas 13 y 16.

La última vez que usted tuvo síntomas :

19. ¿ Cómo de rápido reconoció que estaba teniendo esos síntomas?	1	2	3	4	5
20 ¿ Cómo de rápido reconoció que esos síntomas eran debido a la diabetes?	1	2	3	4	5

SECCIÓN C : A continuación se enumeran algunas conductas que una persona con diabetes podría hacer para mejorar su glucemia (su azúcar en sangre) cuando es demasiado alta o demasiado baja . ¿Con qué frecuencia hace (o haría) estas conductas cuando se presentan los síntomas o cuando su nivel de glucemia está fuera del rango?

(marque con un círculo el numero)

	Nunca o rara vez				Siempre o diariamente
21. ¿Se mira la glucemia cuando siente síntomas (como sed, orinar frecuentemente, debilidad, sudoración, o ansiedad?	1	2	3	4	5
22. ¿ Cuando tiene unos resultados anormales en los niveles de glucemia tomas notas de las casusas que pudieran haberlos provocado y las acciones que tomó?	1	2	3	4	5
23. ¿ Cuando tiene síntomas y descubre que tiene el nivel de glucosa bajo preguntas a un miembro de tu familia consejos?	1	2	3	4	5
24. ¿ Cuando tienes síntomas y descubre que su nivel de azúcar es bajo, come o bebe algo con azúcar para solventar el problema?	1	2	3	4	5
25. Si descubres que su nivel de azúcar es alto ajustas su dieta para normalizarlo?	1	2	3	4	5
26. Si descubres que su nivel de azúcar es alto ¿ Ajustas su ejercicio físico para normalizarlo?	1	2	3	4	5
27. Después de realizar medidas para ajustar los niveles anormales de glucemia ¿ vuelve a revisar su nivel de azúcar (glucemia) para determinar que las acciones que llevó a cabo fueron eficaces?	1	2	3	4	5
28. Si descubres que su nivel de azúcar en sangre (glucemia) es muy bajo o muy alto. ¿Llama a su profesional sanitario para asesoramiento/consulta ?	1	2	3	4	5

¿ Se pone insulina?

- Sí
 No

Si respondió Sí, por favor responda a la siguiente pregunta.

29 Si descubre que su nivel de azúcar es demasiado alto o demasiado bajo ¿ajusta la dosis de insulina como le sugirió su profesional sanitario?

1

2

3

4

5

SECCIÓN D:

Las personas con diabetes tienen que desarrollar habilidades para cuidarse y para mantener su salud. ¿Cómo de confiado/seguro-a se siente haciendo las siguientes actividades?

(marque con un círculo el numero)

	Sin Confianza				Extremadamente Confiado/a
30. Prevenir niveles altos o bajos de azúcar (hiperglucemias o hipoglucemias) y sus síntomas.	1	2	3	4	5
31. Seguir los consejos sobre nutrición y actividad física.	1	2	3	4	5
32. Tomar sus medicamentos de una manera adecuada, incluida la insulina si la tiene prescrita.	1	2	3	4	5
33. Persistir en seguir el plan de tratamiento, aunque éste sea difícil.	1	2	3	4	5
34. Controlar su nivel de azúcar(glucemia) tan a menudo como su profesional sanitario se lo recomendó.	1	2	3	4	5
35. Entender si sus niveles de azúcar en la sangre son buenos o no.	1	2	3	4	5
36. Reconocer los síntomas de una bajada de azúcar (hipoglucemia)	1	2	3	4	5
37. Persistir en el control de su diabetes, aunque sea difícil.	1	2	3	4	5
38. Tomar medidas para ajustar su nivel de azúcar en sangre (glucemia) y aliviarle de los síntomas	1	2	3	4	5
39. Evaluar si las medidas fueron efectivas para cambiar el nivel de azúcar en sangre (glucemia) y aliviarle de los síntomas	1	2	3	4	5
40. Persiste en realizar acciones para mejorar su nivel de azúcar en sangre (glucemia) incluso cuando es difícil.	1	2	3	4	5

¡ Gracias por completar esta encuesta!