

Inventario de la Contribución del Cuidador al Autocuidado de la Diabetes
(CC-SCODI)

Por favor, piense en lo que ha hecho en el pasado mes.

SECCIÓN A

A continuación, se enumeran algunos comportamientos que una persona con diabetes podría llevar a cabo para mantener su salud y su bienestar. ¿Con qué frecuencia **recomienda** las siguientes cosas a la persona a la que cuida? (O, ¿con qué frecuencia **realiza** usted estas actividades porque la persona a la que cuida no es capaz de hacerlas?).

(marque **un** número)

		(marque un número)				
		NUNCA				SIEMPRE
1.	¿Mantener un estilo de vida activo (por ejemplo: caminar, salir, hacer actividades)?	1	2	3	4	5
2.	¿Realizar ejercicio físico durante 2 horas y 30 minutos cada semana? (ejemplo: nadar, ir al gimnasio, montar en bicicleta, caminar)	1	2	3	4	5
3.	¿Llevar una dieta equilibrada de hidratos de carbono (pasta, arroz, azúcares, pan), proteínas (carne, pescado, legumbres), frutas y verduras?	1	2	3	4	5
4.	¿Evitar el consumo de sal y grasas (ejemplo: queso, embutidos, dulces, carnes rojas)?	1	2	3	4	5
5.	¿Limitar el consumo de alcohol (no más de 1 vaso de vino/día para las mujeres y 2 vasos/día para los hombres)?	1	2	3	4	5
6.	¿Intentar evitar ponerse enfermo (por ejemplo: lavarse las manos, vacunarse)?	1	2	3	4	5
7.	¿Evitar los cigarrillos y el humo del tabaco?	1	2	3	4	5
8.	¿Cuidar los pies (lavar y secar la piel, hidratarlos, utilizar calcetines adecuados)?	1	2	3	4	5
9.	¿Mantener una buena higiene bucal (cepillarse los dientes al menos dos veces al día, usar enjuague bucal, usar hilo dental)?	1	2	3	4	5
10.	¿Acudir a las citas con el médico?	1	2	3	4	5
11.	¿Hacer a las revisiones médicas a tiempo? (por ejemplo: análisis de sangre, de orina, ecografías, exámenes oculares)?	1	2	3	4	5
12.	Muchas personas tienen problemas para tomar todos los medicamentos que se les recetan. ¿Ayuda a tomar o recomienda usted tomar todos los medicamentos según lo recetado (tenga en cuenta también la <u>insulina</u> si su médico se la ha indicado)?	1	2	3	4	5

SECCIÓN B

A continuación encontrará algunos comportamientos que una persona con diabetes podría practicar para controlar su diabetes. ¿Con qué frecuencia **recomienda** las siguientes cosas a la persona que cuida? (O bien, ¿con qué frecuencia **realiza** usted estas actividades porque la persona a la que cuida no es capaz de hacerlas?).

(marque **un** número)

	NUNCA				SIEMPRE
13. ¿Monitorear el nivel de azúcar en sangre regularmente?	1	2	3	4	5
14. ¿Controlar el peso?	1	2	3	4	5
15. ¿Controlar la tensión arterial?	1	2	3	4	5
16. ¿Mantener un registro de los niveles de azúcar en sangre en un diario o cuaderno?	1	2	3	4	5
17. ¿Monitorear el estado de los pies diariamente para ver si hay heridas, enrojecimiento o ampollas?	1	2	3	4	5
18. ¿Prestar atención a los síntomas de una <u>subida</u> de azúcar (sed, micción frecuente) y de una <u>bajada</u> de azúcar (debilidad, sudoración, ansiedad)?	1	2	3	4	5

La última vez que la persona a la que cuida tuvo síntomas:

	NO RECONOCÍ LOS SÍNTOMAS	NO RÁPIDAMENTE				MUY PRONTO
19. ¿Con qué rapidez vio usted que tenía síntomas?	0	1	2	3	4	5
20. ¿Con qué rapidez supo usted que los síntomas se debían a la diabetes?	0	1	2	3	4	5

SECCIÓN C

A continuación se enumeran algunos comportamientos que una persona con diabetes podría hacer para mejorar su nivel de azúcar en sangre cuando es demasiado alto o demasiado bajo. ¿Con qué frecuencia **recomienda** las siguientes cosas a la persona que cuida? (O bien, ¿con qué frecuencia **realiza usted** estas actividades porque la persona a la que cuida no es capaz de hacerlas?)

(marque **un** número)

	NUNCA				SIEMPRE
21. Comprobar el nivel de azúcar en sangre cuando la persona a la que cuida sienta síntomas (como sed, micción frecuente, debilidad, sudoración, ansiedad).	1	2	3	4	5
22. Cuando la persona a la que cuida tenga niveles anormales de azúcar en sangre, tomar notas sobre los acontecimientos que podrían haberla causado y las medidas que ella tomó.	1	2	3	4	5
23. Cuando la persona a la que cuida tenga niveles anormales de azúcar en sangre, pedir consejo a un familiar o amigo.	1	2	3	4	5
24. Cuando la persona a la que cuida tenga síntomas y descubra que el nivel de azúcar en sangre es <u>bajo</u> , que coma o beba algo con azúcar para solucionar el problema.	1	2	3	4	5
25. Si la persona a la que usted cuida descubre que su nivel de azúcar en sangre es <u>alto</u> , ajustar la dieta para solucionarlo.	1	2	3	4	5
26. Si la persona a la que cuida descubre que el nivel de azúcar en sangre es <u>alto</u> , ajustar la actividad física para solucionarlo.	1	2	3	4	5
27. Después de tomar medidas para ajustar un nivel anormal de azúcar en sangre, volver a comprobar el azúcar en sangre para evaluar si las medidas fueron eficaces.	1	2	3	4	5
28. Si la persona a la que cuida descubre que el nivel de azúcar en sangre es muy <u>bajo</u> o muy <u>alto</u> , llamar al médico/a, enfermero/a o sanitario/a para que le aconseje.	1	2	3	4	5

¿La persona a la que cuida usted se inyecta insulina?

- Sí
 No

En caso afirmativo, responda a la siguiente pregunta:

29. Si la persona a la que cuida descubre que el nivel de azúcar en sangre es demasiado alto o demasiado bajo, que ajuste la dosis de insulina de la forma en que su médico/a, enfermero/a o sanitario/a le haya sugerido.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

SECCIÓN D

Las personas con diabetes tienen que desarrollar habilidades para cuidarse y mantener su salud. **Con respecto a la persona a la que cuida usted**, en general, ¿qué confianza tiene en que **usted** puede...

(marque **un** número)

	NINGUNA CONFIANZA					EXTREMADAMENTE CONFIADO
30.	prevenir los niveles altos o bajos de azúcar en sangre y sus síntomas?	1	2	3	4	5
31.	seguir consejos sobre nutrición y actividad física?	1	2	3	4	5
32..	tomar los medicamentos de forma adecuada (incluida la <u>insulina</u> si le ha sido recetada)?	1	2	3	4	5
33.	persistir en seguir el plan de tratamiento incluso cuando sea difícil?	1	2	3	4	5
34.	controlar su nivel de azúcar en sangre con la frecuencia que le haya pedido el médico?	1	2	3	4	5
35.	comprender si sus niveles de azúcar en sangre son buenos o no?	1	2	3	4	5
36.	reconocer los síntomas de una bajada de azúcar?	1	2	3	4	5
37.	persistir en el control de su diabetes incluso cuando sea difícil?	1	2	3	4	5
38.	tomar medidas para ajustar su nivel de azúcar en sangre y aliviar sus síntomas?	1	2	3	4	5
39.	evaluar si sus acciones han sido eficaces para modificar su nivel de azúcar en sangre y aliviar sus síntomas?	1	2	3	4	5
40.	persistir en la realización de acciones para mejorar su nivel de azúcar en sangre, aunque sea difícil?	1	2	3	4	5

¡Gracias por rellenar esta encuesta!