

SELF-CARE OF COPD INVENTORY (SC-COPD)

SECCIÓN A: MANTENIMIENTO DEL AUTOCUIDADO

A continuación, se enumeran conductas que son comunes en pacientes con enfermedades crónicas pulmonares. Por favor, indique con qué frecuencia realiza las siguientes acciones:

(Marque una opción)

		Nunca	Raramente	Alguna veces	A menudo	Siempre
1.Evitar estar con gente con resfriados o gripe.	1	2	3	4	5	
2.Marcharse de la habitación dónde alguien esté fumando.	1	2	3	4	5	
3.Evitar el contacto con sprays, pinturas, disolventes y polvo.	1	2	3	4	5	
4.Respirar profundamente o toser para mantener los pulmones despejados si es necesario.	1	2	3	4	5	
5.Hacer una pausa durante mis actividades diarias para descansar.	1	2	3	4	5	
6.Utilizar la respiración abdominal o la respiración con los labios fruncidos para regular mi respiración.	1	2	3	4	5	

7.Hacer algo de ejercicio de una manera regular (ciclismo, andar, nadar, etc.).	1	2	3	4	5	
8.Hacer ejercicio con los brazos al menos 3 veces por semana.	1	2	3	4	5	
9.Participar en actividades sociales con otras personas al menos una vez a la semana.	1	2	3	4	5	
10.Vacunarse de la gripe cada año.	1	2	3	4	5	
11.Tomar los medicamentos según lo prescrito por el médico/enfermero.	No tengo prescrito medicamentos	1	2	3	4	5
12.Protegerse la boca/nariz cuando camino al aire libre y el aire está frío.	1	2	3	4	5	
13.Hacer visitas regulares a mi médico o enfermera para realizar revisiones de mi enfermedad pulmonar crónica.	1	2	3	4	5	

SECCIÓN B: SEGUIMIENTO DEL AUTOCUIDADO

A continuación, se enumeran los comportamientos comunes que las personas con enfermedad pulmonar crónica pueden realizar para controlar su enfermedad. Indique con qué frecuencia los realiza:

(Marque una opción)

	No tengo ese problema	Nunca	Raramente	Alguna veces	A menudo	Siempre
1. Controlar el aumento en la cantidad de esputo.	N/A	1	2	3	4	5
2. Controlar el cambio de color en el esputo.	N/A	1	2	3	4	5
3. Controlar el incremento de la tos.	N/A	1	2	3	4	5
4. Controlar si hay un aumento de la dificultad para respirar o silbidos.	1	2	3	4	5	
5. Controlar si me despierto por las noches con problemas para respirar.	1	2	3	4	5	
6. Verificar si me cuesta conciliar el sueño debido a problemas respiratorios.	1	2	3	4	5	
7. Verificar si me encuentro cansado más de lo usual cuando hago algo.	1	2	3	4	5	

8. Controlar si hay palpitaciones, temblores, insomnio, sequedad de boca y dificultad para orinar después de tomar medicamentos o inhalados.	No tomo inhaladores	1	2	3	4	5
--	---------------------	---	---	---	---	---

N/A = NO APLICA

9. Las personas con enfermedades pulmonares crónicas pueden tener síntomas debido a su enfermedad o al tratamiento que están recibiendo para su enfermedad. La **última vez** que tuvo síntomas, ¿Con qué rapidez lo reconoció como un síntoma de su enfermedad?
(Marque una opción)

No he tenido síntomas		No los he reconocido			No	Muy rápido	Algo
NA	0	1	2	3	4	5	

N/A = NO APLICA

SECCIÓN C: GESTIÓN DEL AUTOCUIDADO

A continuación, se enumeran las conductas que realizan las personas con enfermedad pulmonar crónica para controlar sus síntomas. Indique qué tan probable es que realice uno de los siguientes comportamientos cuando tenga síntomas.

(Marque una opción)

	No aplica	No es probable		Algo probable		Muy probable
1. Hablar con mi médico o enfermera si tengo problemas con las prescripciones para mi enfermedad pulmonar crónica.	No tomo medicamentos	1	2	3	4	5

2.Acudir a mi médico o enfermera si tengo problemas de salud que duren más de unos pocos días.	1	2	3	4	5	
3.Hablar con mi médico o enfermera si siento que la dificultad para respirar ha aumentado.	1	2	3	4	5	
4.Hablar con mi médico o enfermera si siento que la tos ha aumentado.	N/A	1	2	3	4	5
5.Hablar con mi médico o enfermera si el esputo cambia de color.	N/A	1	2	3	4	5
6.Hablar con mi médico o enfermera si aumenta la cantidad de esputo.	N/A	1	2	3	4	5

<p>7.Hablar con mi médico o enfermera si tengo efectos secundarios de mis medicamentos inhalados (por ejemplo, temblor, insomnio, sequedad de boca, dificultad para orinar).</p>	<p>No tomo inhaladores</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>
<p>8.Cuando los síntomas de mi enfermedad empeoran, modifco la terapia prescrita como me indicó el médico (por ejemplo, tomo cortisona y/o un antibiótico)</p>	<p>N/A</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>
<p>9.Me siento a hacer las tareas del hogar cuando tengo dificultad para respirar.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	

10. Cuando tengo dificultad para respirar, me siento en una silla o en otros o portes cuando me ducho o uso la bañera.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

N/A = NO APLICA

ESCALA DE AUTO-EFICACIA DE AUTOCUIDADO

Indique el grado de confianza que siente en su capacidad para llevar a cabo las actividades que se enumeran a continuación.

(Marque una opción)

	Sin confianza		con algo de confianza		Con mucha confianza
1.Prevenir la aparición de los síntomas de mi enfermedad pulmonar crónica.	1	2	3	4	5
2.Seguir los consejos terapéuticos que me dieron, aunque sea difícil.	1	2	3	4	5
3.Seguir controlando mis síntomas, aunque no siempre sea fácil.	1	2	3	4	5
4.Tomar los medicamentos correctamente, siguiendo las instrucciones dadas, aunque sea difícil.	1	2	3	4	5

5.Reconocer los síntomas de una exacerbación de enfermedad pulmonar crónica cuando aparecen.	1	2	3	4	5
6.Hacer algo para aliviar los síntomas, incluso si es difícil.	1	2	3	4	5
7.Evaluar si las conductas realizadas para aliviar los síntomas han sido efectivas.	1	2	3	4	5