

INVENTARIO DE AUTOCUIDADO EN ENFERMEDADES CRÓNICAS v.4c

Todas las respuestas son confidenciales.

Piense en cómo se ha sentido en el último mes mientras completa esta encuesta.

SECCIÓN A:

Debajo encontrará una lista de conductas de autocuidado que pueden realizar las personas con enfermedades crónicas. ¿Con qué frecuencia hace usted las siguientes cosas?

	Nunca	Raramente	A veces	A menudo	Siempre
1. Dormir lo suficiente?	1	2	3	4	5
2. Intentar evitar el riesgo de enfermedad (p. ej., vacunarse contra la gripe, lavarse las manos)?	1	2	3	4	5
3. Realizar actividad física (p.ej., dar un paseo a buen paso, subir por las escaleras)?	1	2	3	4	5
4. Seguir una dieta especial o evitar ciertos alimentos?	1	2	3	4	5
5. Acudir a las citas médicas de forma rutinaria o regular?	1	2	3	4	5
6. Tomar la medicación que le ha recetado su médico sin saltarse ninguna toma o dosis?	1	2	3	4	5
7. Hacer algo para aliviar el estrés (p.ej., meditación, yoga, escuchar música)?	1	2	3	4	5

SECCIÓN B:

Debajo encontrará una lista de cosas que las personas con enfermedades crónicas pueden hacer para evaluarse por sí mismos. ¿Cón qué frecuencia hace usted las siguientes cosas?

	Nunca	Raramente	A veces	A menudo	Siempre
8. Evaluar su estado físico?	1	2	3	4	5
9. Evaluar los efectos secundarios de su medicación?	1	2	3	4	5
10. Prestar atención a si hay cambios en cómo se siente?	1	2	3	4	5
11. Evaluar si se cansa más de lo habitual realizando actividades cotidianas?	1	2	3	4	5
12. Evaluar sus síntomas?	1	2	3	4	5

13. Muchos pacientes tienen ciertos síntomas como consecuencia de su enfermedad o del tratamiento que reciben para su enfermedad. La última vez que tuvo usted síntomas, ¿Con qué rapidez notó usted que se trataba de un síntoma de su enfermedad?

- No he tenido ningún síntoma. Si marca esta opción, pase a la sección C.
- He tenido un síntoma, pero no lo reconocí como síntoma de mi enfermedad.
- He tenido un síntoma y lo reconocí como síntoma de mi enfermedad (marque uno de los siguientes)
 - No muy rápidamente
 - Poco rápidamente
 - Suficientemente rápido
 - Rápidamente.
 - Muy rápidamente

SECCIÓN C:

Debajo encontrará una lista de conductas que realizan las persona con enfermedades crónicas para controlar sus síntomas. **Cuando usted tiene síntomas, ¿Con qué probabilidad realizará alguna de las siguientes acciones?**

(rodee **un solo** número para cada conducta)

	No es probable	Es poco probable	Es algo probable	Es bastante probable	Es muy probable
14. Cambiar lo que come y bebe para que el síntoma disminuya o desaparezca?	1	2	3	4	5
15. Variar su nivel de actividad (p.ej., reducirlo, descansar)?	1	2	3	4	5
16. Tomar un medicamento para que el síntoma disminuya o desaparezca?	1	2	3	4	5
17. Hablar sobre el síntoma con su médico o enfermera en la próxima visita?	1	2	3	4	5
18. Llamar a su médico/enfermera para que le aconseje?	1	2	3	4	5

(rodee **un solo** número)

	No hice nada	No estoy seguro	Estoy poco seguro	Estoy algo seguro	Estoy bastante seguro	Estoy muy seguro
19. Piense en el tratamiento que usó la última vez que tuvo síntomas. ¿Le hizo sentir mejor?	0	1	2	3	4	5

SECCIÓN D: ESCALA DE CONFIANZA DEL AUTO-CUIDADO

En general, qué confianza tiene usted de poder...:

(Marque con un círculo un número para cada afirmación)

	Ninguna confianza	Poca confianza	Algo de confianza	Bastante confianza	Mucha confianza
20. Mantenerse <u>estable y libre de síntomas?</u>	1	2	3	4	5
21. <u>Seguir el plan de tratamiento que se le ha prescrito?</u>	1	2	3	4	5
22. <u>Persistir</u> en el plan de tratamiento incluso cuando le resulta difícil?	1	2	3	4	5
23. <u>Evaluar su estado de manera habitual?</u>	1	2	3	4	5
24. <u>Persistir</u> en la evaluación de su estado incluso cuando le resulte difícil?	1	2	3	4	5
25. <u>Darse cuenta de los cambios</u> en su estado de salud, si se presentan?	1	2	3	4	5
26. <u>Evaluar la importancia</u> de sus síntomas?	1	2	3	4	5
27. <u>Hacer algo</u> para aliviar sus síntomas?	1	2	3	4	5
28. <u>Persistir</u> en la búsqueda de un remedio para sus síntomas, incluso cuando le resulte difícil?	1	2	3	4	5
29. <u>Evaluar</u> la eficacia de un remedio?	1	2	3	4	5

¡GRACIAS POR COMPLETAR LA ENCUESTA!