

INVENTARIO DE AUTOCUIDADO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS v.3a

Todas las respuestas son confidenciales.

Mientras completa este cuestionario, piense en cómo se ha sentido durante el último mes.

SECCIÓN A:

A continuación encontrará un listado de comportamientos de autoayuda comunes que tiene la gente con una enfermedad crónica. ¿Con qué frecuencia hace usted lo siguiente?

(haga un círculo alrededor de **un** número para cada comportamiento)

	Nunca		A veces		Siempre
1. Se asegura de que duerme lo suficiente.	1	2	3	4	5
2. Intenta evitar ponerse enfermo (por ejemplo: se pone la vacuna de la gripe o se lava las manos).	1	2	3	4	5
3. Hace ejercicio físico (por ejemplo: da un paseo a un ritmo rápido, usa las escaleras).	1	2	3	4	5
4. Sigue una dieta especial.	1	2	3	4	5
5. Visita a un profesional de la salud para controles rutinarios.	1	2	3	4	5
6. Se toma la medicación prescrita sin perderse ninguna dosis.	1	2	3	4	5
7. Hace algo para aliviar el estrés (por ejemplo: toma medicación, practica yoga o escucha música).	1	2	3	4	5
8. Evita el tabaco.	1	2	3	4	5

SECCIÓN B:

A continuación encontrará un listado cosas que la gente con enfermedades crónicas se vigila o se controla. ¿Con qué frecuencia hace usted lo siguiente?

(haga un círculo alrededor de **un** número para cada cosa)

	Nunca		A veces		Siempre
9. Controla su enfermedad.	1	2	3	4	5
10. Vigila si aparecen efectos secundarios de la medicación que toma.	1	2	3	4	5
11. Le presta atención a los cambios en cómo se siente.	1	2	3	4	5
12. Vigila si se cansa más de lo normal cuando hace actividades normales.	1	2	3	4	5
13. Vigila por si aparecen síntomas.	1	2	3	4	5

14. Muchos pacientes presentan síntomas debido a su enfermedad o debido al tratamiento que toman para su enfermedad. La última vez que usted tuvo síntomas...

(haga un círculo alrededor de **un** número)

	No he tenido síntomas	No reconocí los síntomas	No los reconocí rápido	Los reconocí más o menos rápido	Los reconocí muy rápido		
¿Cómo de rápido lo reconoció como síntoma de su enfermedad?	N/A	0	1	2	3	4	5

SECCIÓN C:

A continuación se presenta un listado de conductas que la gente con enfermedades crónicas realiza para controlar sus síntomas. **Cuando usted tiene síntomas, ¿cómo de probable es que haga lo siguiente?**

(haga un círculo alrededor de **un** número para cada conducta)

	Nada probable		Algo probable		Muy probable
15. Cambiar lo que come o lo que bebe para hacer que los síntomas disminuyan o desaparezcan.	1	2	3	4	5
16. Cambiar su nivel de actividad (por ejemplo: aflojar el ritmo, descansar).	1	2	3	4	5
17. Tomarse las medicinas que hacen que los síntomas disminuyan o desaparezcan.	1	2	3	4	5
18. Informar a su profesional sanitario de referencia sobre el síntoma durante su próxima visita programada.	1	2	3	4	5
19. Llamar a su proveedor de servicios médicos para recibir consejo.	1	2	3	4	5

Piense en el tratamiento que tomó la última vez que presentó síntomas...

(haga un círculo alrededor de **un** número)

	No tomé nada	No estoy seguro		Algo seguro		Muy seguro
20. ¿El tratamiento que tomó le hizo sentir mejor?	0	1	2	3	4	5

SECCIÓN D: ESCALA DE CONFIANZA EN EL AUTOCUIDADO.

En general, ¿cómo de seguro está usted de que puede hacer lo siguiente?

(Redondee **un** número para cada frase)

	Nada seguro		Algo seguro		Muy seguro
21. Mantenerse estable y sin síntomas.	1	2	3	4	5
22. Seguir el plan de tratamiento que le han dado.	1	2	3	4	5
23. Persistir en seguir el plan de tratamiento aunque sea difícil.	1	2	3	4	5
24. Vigilar su enfermedad de manera rutinaria.	1	2	3	4	5
25. Persistir en vigilar su enfermedad de manera rutinaria aunque sea difícil.	1	2	3	4	5
26. Detectar cambios en su salud si estos aparecen.	1	2	3	4	5
27. Evaluar la importancia de sus síntomas.	1	2	3	4	5
28. Hacer algo para aliviar sus síntomas.	1	2	3	4	5
29. Persistir en encontrar una solución para sus síntomas aunque sea difícil.	1	2	3	4	5
30. Evaluar hasta qué punto funciona la solución a sus síntomas.	1	2	3	4	5

¡GRACIAS POR COMPLETAR ESTE CUESTIONARIO!