ÍNDICE DE AUTOCAUIDADOS EN LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

Versión 8.0

Todas las respuestas son confidenciales.

Mientras va contestando esta encuesta, piense en cómo se ha sentido durante el último mes.

SECCIÓN A:

A continuación verá comportamientos que las personas que tienen insuficiencia cardíaca adoptan para ayudarse a sí mismas. ¿Con qué frecuencia o regularidad hace usted lo siguiente?

	Nunca		A veces		Siempre	
1. Trata de evitar enfermarse (p. ej. lavándose las manos, manteniéndose al día con sus vacunas)	1	2	3	4	5	
2. Acorta el tiempo que pasa sentado/a	1	2	3	4	5	
3. Lleva una alimentación sana y evita las comidas que contengan mucha sal	1	2	3	4	5	
4. Toma los medicamentos recetados sin saltarse ninguna dosis	1	2	3	4	5	
5. Equilibra el descanso y la actividad	1	2	3	4	5	
6. Procura dormir lo suficiente	1	2	3	4	5	
7. Tiene un sistema o método para ayudarse a recordar que debe tomar sus medicamentos	1	2	3	4	5	
8. Mantiene una buena salud mental (p. ej., escuchando música, haciendo meditación o yoga, buscando ayuda profesional)	1	2	3	4	5	

SECCIÓN B:

A continuación verá cambios que las personas que tienen insuficiencia cardíaca suelen monitorear. ¿Con qué frecuencia hace usted lo siguiente?

	Nunca		A veces		Siempre	
9. Monitorea cambios de su peso o hinchazón de los tobillos	1	2	3	4	5	
10. Presta atención a cambios en cómo se siente	1	2	3	4	5	
11. Vigila la aparición de efectos secundarios de los medicamentos	1	2	3	4	5	

12. Observa si se cansa más de lo habitual cuando hace actividades normales	1	2	3	4	5
13. Le pregunta a su proveedor de atención médica cómo se encuentra usted	1	2	3	4	5
14. Monitorea estrechamente la aparición de síntomas	1	2	3	4	5
15. Lleva un seguimiento de su estado de ánimo y su nivel de estrés	1	2	3	4	5
16. Está pendiente de si tiene falta de aliento o fatiga cuando hace actividades como bañarse y vestirse	1	2	3	4	5

La última vez que tuvo síntomas...

(ponga un círculo alrededor de un número)

	No he tenido síntomas	No reconocí el síntoma	No rápido		Más o menos rápido		Muy rápido
¿Qué tan rápido reconoció que tenía síntomas?	No corresponde	0	1	2	3	4	5
¿Qué tan rápido supo que el síntoma se debía a la insuficiencia cardíaca?	No corresponde	0	1	2	3	4	5

SECCIÓN C:

A continuación verá comportamientos que las personas que tienen insuficiencia cardíaca adoptan para controlar sus síntomas. **Cuando usted tiene síntomas, ¿qué tan probable es que haga una de las siguientes cosas?**

(ponga un círculo alrededor de un número para cada tratamiento)

	Improbable		Más o menos probable		Muy probable
17. Cambia lo que come o bebe ese día	1	2	3	4	5
18. Hace algo que alivie el estrés o la ansiedad (p. ej., meditar, oír música, rezar, buscar ayuda)	1	2	3	4	5
19. Toma un medicamento	1	2	3	4	5
20. Llama a su proveedor de atención médica para que le oriente	1	2	3	4	5
21. Le pide consejos a un familiar o amigo	1	2	3	4	5
22. Limita sus actividades hasta sentirse mejor	1	2	3	4	5

Piense en un tratamiento que usó la última que tuvo síntomas... (ponga un círculo alrededor de un número)

	No hice nada	No estoy seguro/a		Estoy más o menos seguro/a		Estoy muy seguro/a
23. ¿Le ayudó a sentirse mejor el tratamiento que usó?	0	1	2	3	4	5

¡GRACIAS POR CONTESTAR ESTA ENCUESTA!