

## ***Inventario de Autocuidado de la Diabetes (SCODI)***

**Por favor piense sobre qué hizo y como se sintió el mes pasado.**

### **SECCIÓN A**

A continuación se enumeran algunas conductas que una persona con diabetes podría realizar para mantener la salud y el bienestar. Por favor indique con qué frecuencia o rutina realiza usted estas conductas.

(marque con **un** círculo el numero)

	NUNCA				SIEMPRE
1. ¿Mantiene un estilo de vida activo (por ejemplo: hace alguna actividad física, camina, sale a la calle)?	1	2	3	4	5
2. ¿Realiza ejercicio físico al menos 2 horas y 30 minutos a la semana (ejemplo: nadar, ir al gimnasio, andar en bicicleta, pasear)?	1	2	3	4	5
3. ¿Come una dieta equilibrada de <u>carbohidratos</u> (pasta, arroz, azúcar, pan), <u>proteínas</u> (carne, pescado, legumbres), <u>frutas y verduras</u> ?	1	2	3	4	5
4. ¿Evita el consumo de sal y grasas (ejemplo: queso, carnes curadas, dulces y carne roja)?	1	2	3	4	5
5. ¿Limita el consumo de alcohol (no más de 1 vaso al día de vino para mujeres y dos vasos al día para hombres)?	1	2	3	4	5
6. ¿Evita ponerse enfermo, por ejemplo mediante el lavado de manos o las vacunas que le recomiendan?	1	2	3	4	5
7. ¿Evita fumar y el humo del tabaco de otros?	1	2	3	4	5
8. ¿Tiene cuidado con sus pies (los lava, seca la piel, se aplica cremas, usa medias o calcetines adecuados)?	1	2	3	4	5
9. ¿Mantiene una buena higiene bucal (cepillarse los dientes al menos dos veces al día, usar enjuague bucal o usar hilo dental)?	1	2	3	4	5
10. ¿Acude a las citas con su profesional sanitario?	1	2	3	4	5
11. ¿Se realiza las revisiones médicas cuando le toca (ejemplo: análisis de sangre, de orina, revisión de los ojos, etc.)?	1	2	3	4	5
12. Mucha gente tiene problemas a la hora de tomarse los medicamentos prescritos. ¿Se toma todos los medicamentos como se los ha prescrito el médico? (Si se está poniendo <u>insulina</u> , también considérela)	1	2	3	4	5

## SECCIÓN B

A continuación hay algunas conductas que una persona con diabetes podría realizar para monitorizar/controlar su diabetes. Por favor indique con qué frecuencia o rutina realiza usted estas conductas.

(marque con **un** círculo el numero)

	NUNCA					SIEMPRE
13. ¿Se controla la glucemia (el azúcar) regularmente?	1	2	3	4	5	
14. ¿Se controla el peso?	1	2	3	4	5	
15. ¿Se controla la tensión arterial?	1	2	3	4	5	
16. ¿Apunta las cifras de la glucemia en un cuaderno/bloc de notas o en un libro de control?	1	2	3	4	5	
17. ¿Controla el estado de sus pies diariamente para ver si hay heridas, enrojecimientos o ampollas?	1	2	3	4	5	
18. ¿Presta atención a los síntomas de hiperglucemia (subida de azúcar) como sed, orinar frecuentemente, etc. o de hipoglucemia (bajada de azúcar) como debilidad, ansiedad, o sudor?	1	2	3	4	5	

**Nota:** Si usted usó el pasado mes un monitor continuo de glucosa, por favor responda con la puntuación 5 en las preguntas 13 y 16.

La última vez que usted tuvo síntomas :

	NO RECONOCÍ LOS SÍNTOMAS	MUY LENTO				MUY RÁPIDO
19. ¿Con qué rapidez reconoció que estaba teniendo esos síntomas?	0	1	2	3	4	5
20. ¿Con qué rapidez reconoció que esos síntomas eran debido a la diabetes?	0	1	2	3	4	5

## SECCIÓN C

A continuación se enumeran algunas conductas que una persona con diabetes podría realizar para mejorar su glucemia (su azúcar en sangre) cuando es demasiado alta o demasiado baja. ¿Con qué frecuencia hace (o haría) estas conductas cuando se presentan los síntomas o cuando su nivel de glucemia está fuera del rango?

(marque con **un** círculo el número)

	NUNCA				SIEMPRE
21. ¿Se mira la glucemia cuando siente síntomas (como sed, orinar frecuentemente, debilidad, sudoración, o ansiedad)?	1	2	3	4	5
22. ¿ Cuando tiene unos resultados anormales en los niveles de glucemia tomas notas de las casusas que pudieran haberlos provocado y las acciones que tomó?	1	2	3	4	5
23. ¿Cuando tiene síntomas y descubre que tiene el nivel de glucosa bajo pregunta a un miembro de su familia o pide consejo?	1	2	3	4	5
24. ¿Cuando tiene síntomas y descubre que su nivel de azúcar es <u>bajo</u> , come o bebe algo con azúcar para solventar el problema?	1	2	3	4	5
25. Si descubre que su nivel de azúcar es <u>alto</u> ¿ajusta su dieta para normalizarlo?	1	2	3	4	5
26. Si descubre que su nivel de azúcar es alto ¿Ajusta su ejercicio físico para normalizarlo?	1	2	3	4	5
27. Después de realizar medidas para ajustar los niveles anormales de glucemia ¿vuelve a revisar su nivel de azúcar (glucemia) para comprobar si las acciones que llevó a cabo fueron eficaces?	1	2	3	4	5
28. Si descubre que su nivel de azúcar en sangre (glucemia) es muy <u>bajo</u> o muy <u>alto</u> , ¿llama o acude a su profesional sanitario para asesoramiento/consulta ?	1	2	3	4	5

¿ Se pone insulina?

- Sí  
 No

Si respondió Sí, por favor responda a la siguiente pregunta.

29. Si descubre que su nivel de azúcar es demasiado alto o demasiado bajo ¿ajusta la dosis de insulina como le sugirió su profesional sanitario?	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

## SECCIÓN D

Las personas con diabetes tienen que desarrollar habilidades para cuidarse y para mantener su salud. ¿Que confianza tiene en que usted puede...

(marque con un círculo el numero)

	SIN CONFIANZA			EXTREMADAMENTE CONFIADO/A		
30. Prevenir niveles altos o bajos de azúcar (hiperglucemias o hipoglucemias) y sus síntomas.	1	2	3	4	5	
31. Seguir los consejos sobre nutrición y actividad física.	1	2	3	4	5	
32.. Tomar sus medicamentos de una manera adecuada, incluida la <u>insulina</u> si la tiene prescrita.	1	2	3	4	5	
33. Persistir en seguir el plan de tratamiento, aunque éste sea difícil.	1	2	3	4	5	
34. Controlar su nivel de azúcar (glucemia) tan a menudo como su profesional sanitario se lo recomendó.	1	2	3	4	5	
35. Entender si sus niveles de azúcar en la sangre son buenos o no.	1	2	3	4	5	
36. Reconocer los síntomas de una bajada de azúcar ( hipoglucemia)	1	2	3	4	5	
37. Persistir en el control de su diabetes, aunque sea difícil.	1	2	3	4	5	
38. Tomar medidas para ajustar su nivel de azúcar en sangre (glucemia) y controlar los síntomas.	1	2	3	4	5	
39. Evaluar si las medidas fueron efectivas para cambiar el nivel de azúcar en sangre ( glucemia) y controlar los síntomas	1	2	3	4	5	
40. Persistir en realizar acciones para mejorar su nivel de azúcar en sangre (glucemia) incluso cuando es difícil.	1	2	3	4	5	

¡ Gracias por completar esta encuesta!