

RAND 36-ENCUESTA DE SALUD 1.0 ARTÍCULOS DEL CUESTIONARIO

Fecha _____

1. En general, ¿diría usted que su salud es:	
Excelente	1
Muy Bien	2
Bien	3
Razonable	4
Mal	5
2. En comparación con hace un año, ¿cómo calificaría su salud en general ahora?	
Mucho mejor ahora que hace un año	1
Algo mejor ahora que hace un año	2
Casi igual	3
Algo peor ahora que hace un año	4
Mucho peor ahora que hace un año	5

Los siguientes artículos se refieren a actividades que usted podría hacer durante un día típico. Su salud actual le limita para hacer estas actividades? Si es así, ¿cuánto? (Circule un número en cada línea)	Sí, me limita mucho	Sí, me limita un poco	No, No limitado en absoluto
3. Actividades intensas, como correr, levantar objetos pesados, participar en deportes extenuantes	[1]	[2]	[3]
4. Actividades moderadas, tales como mover una mesa, empujar una aspiradora, jugar golf	[1]	[2]	[3]
5. Levantar o cargar las compras	[1]	[2]	[3]
6. Subir varios tramos de escaleras	[1]	[2]	[3]
7. Subir un tramo de escaleras	[1]	[2]	[3]
8. Doblarse, boblar las rodillas, o detener	[1]	[2]	[3]
9. Caminar más de una milla	[1]	[2]	[3]
10. Caminar varias cuadras	[1]	[2]	[3]
11. Caminar una cuadra	[1]	[2]	[3]
12. Bañarse o vestirse por sí mismo	[1]	[2]	[3]

Durante las últimas 4 semanas, ¿ha tenido alguno de los siguientes problemas con el trabajo u otras actividades diarias regulares a causa de su salud física?

(Circule un número en cada línea)

	Si	No
13. Reduzca la cantidad de tiempo dedicado al trabajo u otras actividades	1	2
14. Hizo menos de de lo que quisiera	1	2
15. Ha tenido limitaciones en el tipo de trabajo u otras actividades	1	2
16. Tenía dificultad para realizar el trabajo o en otras actividades (por ejemplo, se tomó esfuerzo extra)	1	2

Durante las últimas 4 semanas, ¿ha tenido alguno de los siguientes problemas con el trabajo o otras actividades diarias a causa de algún problema emocional (tales como depresión o ansiedad)?

	Si	No
17. Reduzca la cantidad de tiempo dedicado al trabajo o en otras actividades	1	2
18. Hizo menos de lo que quisiera	1	2
19. ¿No hizo el trabajo o otras actividades tan cuidadosamente como de costumbre	1	2

20. Durante las últimas 4 semanas, en qué medida s su salud física o sus problemas emocionales han dificultado sus actividades sociales normales con la familia, amigos, vecinos o grupos?

(Circule un número) de ningún modo = 1 un poco = 2 Moderadamente = 3 Bastante = 4 Extremadamente = 5

21. Cuánto dolor físico ha tenido durante las últimas 4 semanas?

(Circle One Number) de ningún modo = 1 un poco = 2 Moderadamente = 3 Bastante = 4 Severamente = 5

RAND 36-ENCUESTA DE SALUD 1.0 ARTÍCULOS DEL CUESTIONARIO

22. Durante las últimas 4 semanas, ¿cuánto le ha dificultado el dolor a su trabajo normal (incluyendo tanto el trabajo fuera del hogar y las tareas domésticas)?

(Circule un número) de ningún modo = 1 un poco = 2 Moderadamente = 3 Bastante = 4 Extremadamente = 5

Estas preguntas se refieren a cómo se siente y cómo las cosas han estado con usted durante las últimas 4 semanas. Para cada pregunta, por favor dé la respuesta que más se acerca a la forma en que usted ha estado sintiendo.

(Circule un número de cada línea)	Todo el tiempo	La mayoría del tiempo	Una buena parte del tiempo	Parte del tiempo	Una pequeña parte del tiempo	Ninguno parte del tiempo
23. ¿Se sintió lleno de energía?	1	2	3	4	5	6
24. Ha sido una persona muy nerviosa?	1	2	3	4	5	6
25. Se ha sentido tan deprimido que nada podía alegrar?	1	2	3	4	5	6
26. Se ha sentido tranquilo y tranquilo?	1	2	3	4	5	6
27. Usted tiene un montón de energía?	1	2	3	4	5	6
28. Se ha sentido desanimado y triste?	1	2	3	4	5	6
29. Se sintió agotado?	1	2	3	4	5	6
30. Ha sido una persona feliz?	1	2	3	4	5	6
31. Se siente cansado?	1	2	3	4	5	6

32. Durante las últimas 4 semanas, ¿cuánto tiempo su salud física o sus problemas emocionales han dificultado sus actividades sociales (como visitar amigos, parientes, etc)?

(Círculo 1 Número)

Todo el tiempo = 1 La mayoría de las veces = 2 Algunas veces = 3 Una pequeña parte del tiempo = 4 Ninguna parte del tiempo = 5

Qué **CIERTO** o **FALSO** son cada una de las siguientes frases para usted.

(Circule un número de cada línea)	Definitivamente Cierto	Parcialmente Cierto	No sé	Mayormente Falso	Definitivamente falso
33. Parece que me enfermo un poco más fácil que otras personas	1	2	3	4	5
34. Estoy tan sano como nadie que yo conozca	1	2	3	4	5
35. Yo esperaba que mi salud va a empeorar	1	2	3	4	5
36. Mi salud es excelente	1	2	3	4	5