

Por favor lea lo siguiente: este cuestionario está diseñado para que podamos entender en qué grado ha sido afectada su espalda en cuanto a su capacidad para manejar las actividades cotidianas. Por favor, conteste cada sección circulando la elección que mejor le aplica a usted. Nosotros entendemos que puede haber más de una opción aplicable a usted, pero por favor, **sólo circule la opción que mejor describe su problema en este momento.**

## Sección 1- Intensidad del Dolor

- A. El dolor va y viene y es muy leve.
- B. El dolor es leve y no varía mucho.
- C. El dolor va y viene y es moderado.
- D. El dolor es moderado y no varía mucho.
- E. El dolor es severo, pero va y viene.
- F. El dolor es severo y no varía mucho.

## Sección 2- Cuidado Personal

- A. No tengo que cambiar mi manera de bañarme o vestirme con el fin de evitar el dolor.
- B. Normalmente no cambio mi manera de bañarme o vestirme a pesar de que me causa algo de dolor.
- C. Bañarme y vestirme incrementa el dolor, pero me las arreglo para no cambiar mi forma de hacerlo.
- D. Bañarme y vestirme aumentar el dolor y es necesario cambiar mi forma de hacerlo.
- E. Debido al dolor, no puedo bañarme ni vestirme sin algo de ayuda.
- F. Debido al dolor, siempre necesito ayuda para bañarme o vestirme.

## Sección 3-Levantar pesos

- A. Puedo levantar objetos pesados sin dolor adicional.
- B. Puedo levantar objetos pesados, pero me causa dolor adicional.
- C. El dolor me impide levantar objetos pesados del piso.
- D. El dolor me impide levantar objetos pesados del piso, pero puedo hacerlo si están convenientemente ubicados, por ejemplo, sobre la mesa.
- E. El dolor me impide levantar objetos pesados, pero puedo manejar objetos livianos o medianos si están convenientemente ubicados.
- F. Sólo puedo levantar objetos muy livianos.

## Sección 4-Caminar

- A. El dolor no me impide caminar cualquier distancia.
- B. Tengo un poco de dolor al caminar pero no aumenta con la distancia.
- C. El dolor me impide caminar más de una milla.
- D. El dolor me impide caminar más de 1/2 milla.
- E. Sólo puedo caminar si uso un bastón o muletas.
- F. Estoy en cama la mayor parte del tiempo y tengo que arrastrarme para ir al inodoro.

## Sección 5-Sentarse

- A. Puedo sentarme en cualquier silla por el tiempo que quiera sin dolor.
- B. Puedo sentarme en mi silla favorita sólo por cierto tiempo.
- C. El dolor me impide estar sentado más de una hora.
- D. El dolor me impide sentarme mas de 1/2 hora.
- E. El dolor me impide estar sentado más de diez minutos.
- F. El dolor me impide por completo estar sentado.

## Sección 6 – Estar de pie

- A. Puedo estar de pie todo el tiempo que quiera sin dolor.
- B. Tengo un poco de dolor al estar de pie, pero no aumenta con el tiempo.
- C. No puedo soportar por más de una hora sin que el dolor aumente.
- D. No puedo soportar por más de 30 minutos sin que el dolor aumente.
- E. No puedo soportar por más de 10 minutos sin que el dolor aumente.
- F. Evito por completo estar de pie, ya que me aumenta el dolor de inmediato.

## Sección 7 - Dormir

- A. No tengo dolor en la cama.
- B. Tengo dolor en la cama, pero eso no me impide dormir.
- C. Debido al dolor, mi sueño nocturno normal se redujo un 25%.
- D. Debido al dolor, mi sueño nocturno normal se redujo un 50%.
- E. Por el dolor, mi sueño nocturno normal se redujo un 75%.
- F. El dolor me impide dormir por completo.

## Sección 8 - Vida Social

- A. Mi vida social es normal y no me da dolor.
- B. Mi vida social es normal pero aumenta el grado de mi dolor.
- C. El dolor no tiene un efecto significativo en mi vida social aparte de limitar mis intereses más energéticos, por ejemplo, bailar.
- D. El dolor ha limitado mi vida social y no salgo muy a menudo.
- E. El dolor ha limitado mi vida social y no salgo de mi casa.
- F. El dolor ha limitado por completo mi vida social.

## Sección 9 - Viajar

- A. No tengo dolor durante un viaje.
- B. Siento un poco de dolor durante un viaje, pero ninguna de mis formas usuales de viajar lo empeoran más.
- C. Tengo dolor adicional durante un viaje, pero no me obliga a buscar formas alternativas de viajar.
- D. Tengo tanto dolor adicional durante un viaje que me obliga a buscar formas alternativas para viajar.
- E. El dolor me restringe cualquier forma de viajar.
- F. El dolor me impide toda forma de viaje con excepción de aquellos que puedo realizar acostado.

## Sección 10 - Grado de variación del dolor

- A. Mi dolor está rápidamente mejorando.
- B. Mi dolor fluctúa, pero en general, está mejorando.
- C. Mi dolor parece estar mejorando, pero en realidad está mejorando muy lentamente.
- D. Mi dolor no está ni mejor ni peor.
- E. Mi dolor está empeorando gradualmente.
- F. Mi dolor está empeorando rápidamente.