

Autoevaluación de punto de partida

DOLOR

Favor de encerrar en un círculo el número que describe cuánto dolor físico le causó la artritis la semana pasada.

0☐

1☐

2☐

3☐

4☐

5☐

6☐

7☐

8☐

9☐

10☐

Ningún dolor

El peor dolor

FATIGA

Favor de encerrar en un círculo el número que describe qué tan problemática le resultó la fatiga la semana pasada.

0☐

1☐

2☐

3☐

4☐

5☐

6☐

7☐

8☐

9☐

10☐

Ningún problema

Un gran problema

LIMITACIONES FÍSICAS

Piense en las actividades que posiblemente haga en un día típico. ¿Su salud actual **limita** estas actividades? Si es así, ¿en qué medida? Encierre en un círculo un número en cada renglón.

	No, para nada	Sí, un poco	Sí, mucho
Actividades vigorosas, como correr, levantar objetos pesados, participar en deportes que requieren mucho esfuerzo	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Actividades moderadas, como mover una mesa, empujar la aspiradora o jugar boliche o golf	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Cargar o levantar bolsas	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Subir varios pisos de escaleras	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Subir un piso de escaleras	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Inclinarse, arrodillarse o agacharse	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Caminar más de una milla (1.6 km)	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Caminar varios cientos de yardas/metros	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Caminar cien yardas/metros	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Bañarse o vestirse	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Sume todos los círculos encerrados y escriba su puntaje total de limitaciones físicas en el recuadro:	1 ☐	2 ☐	3 ☐

Instrucciones para el puntaje de la Autoevaluación de punto de partida

DOLOR

Si su puntaje fue de:

- 1-3** El dolor probablemente no sea su principal inquietud. Es posible que quiera hacer del control del dolor una prioridad menor por ahora y concentrarse en otros temas del libro.
- 4-7** El dolor es probablemente una preocupación importante para usted. Muchas de las sugerencias en este libro lo ayudarán a reducir el dolor. Se puede encontrar información al respecto en los Capítulos 4 y 6.
- 8-10** El dolor probablemente sea su problema principal. Dígle a su proveedor de servicios de salud que está teniendo mucho dolor. Es posible que un medicamento o cambio de medicamento lo ayude. Muchas de las sugerencias en este libro lo ayudarán a controlar el dolor. Se puede encontrar información al respecto en los Capítulos 4 y 6.

FATIGA

- 1-3** La fatiga probablemente no sea su principal inquietud. Quizá quiera hacer del control de la fatiga una prioridad menor por ahora y concentrarse en otros capítulos del libro.
- 4-7** La fatiga probablemente sea una preocupación importante para usted. Muchas de las sugerencias en este libro lo ayudarán a reducir la fatiga. Se puede encontrar información relacionada en los Capítulos 4 y 6.
- 8-10** La fatiga probablemente sea su problema principal. Dígle a su proveedor de servicios de salud que se siente muy cansado. Algunos medicamentos pueden causar fatiga. Se puede encontrar información relacionada en los Capítulos 4 y 6.

LIMITACIONES FÍSICAS

- 10-15** Probablemente no tenga muchas limitaciones físicas. La información del Capítulo 5 y los ejercicios del Anexo B le darán ideas para mejorar su flexibilidad muscular, fuerza y resistencia.
- 16-22** Tiene algunas limitaciones físicas que probablemente puedan mejorar si aumenta su flexibilidad muscular, fuerza y resistencia. El Capítulo 5 y los ejercicios del Anexo B le darán ideas para mejorar su flexibilidad muscular, fuerza y resistencia.
- 23-30** Tiene muchas limitaciones físicas. Lo bueno es que hacer ejercicio con frecuencia probablemente lo ayude a mejorar sus actividades físicas. La información del Capítulo 5 y los ejercicios del Anexo B le pueden dar ideas para mejorar su flexibilidad muscular, fuerza y resistencia, pero consulte con su proveedor de servicios de salud para que le dé más sugerencias.