

PREGUNTAS SOBRE SUS ACTIVIDADES DIARIAS

Activities of Daily Living Questionnaire

1. ¿Puede hacer su cuidado personal, como por ejemplo, bañarse, vestirse, usar el baño, etc.? How well can you perform personal self care activities including washing, dressing, using the bathroom, etc?

- Puedo hacer mi cuidado personal con normalidad sin que me duela más.
I can look after myself normally without extra discomfort
- Puedo hacer mi cuidado personal con normalidad pero me duele más.
I can look after myself normally but have extra discomfort
- Es incómodo hacer mi cuidado personal y lo hago despacio.
Self care activities are uncomfortable and are done slowly
- Puedo hacer la mayor parte de mi cuidado personal con algo de ayuda.
I manage most of my personal self care with some help
- Necesito mucha ayuda cada día para la mayor parte de mi cuidado personal.
I need a lot of help daily in most aspects of my self care
- No puedo hacer mi cuidado personal.
I can not perform self care activities

2. ¿Cuánto puede levantar y cargar? How well can you lift and carry?

- Puedo levantar y cargar cosas pesadas sin que me duela más.
I can lift and carry heavy objects without extra discomfort
- Puedo levantar y cargar cosas pesadas pero me duele más.
I can lift and carry heavy objects but I get extra discomfort
- Puedo levantar y cargar cosas pesadas.
I can lift and carry heavy objects
- Sólo puedo levantar y cargar cosas de peso liviano a moderado.
I can only lift and carry light to medium objects
- Sólo puedo levantar y cargar cosas muy livianas.
I can only lift very light objects
- No puedo levantar ni cargar nada en absoluto.
I can not lift or carry anything at all

3. ¿Cuánto puede caminar? (puede marcar más de una opción) How well can you walk (you may check more than one)?

- No ha habido ningún cambio desde la lastimadura.
There is no change from before my injury
- Las molestias me impiden caminar más de 1 milla.
Symptoms prevent me from walking more than one mile
- Las molestias me impiden caminar más de ½ milla.
Symptoms prevent me from walking more than half mile
- Las molestias me impiden caminar más de 1/4 de milla.
Symptoms prevent me from walking more than quarter mile
- Sólo camino distancias cortas.
I walk only short distances
- Uso bastón, bordón, muletas o andadera.
I use a cane, crutches or walker
- Sólo puedo moverme con silla de ruedas.
I am limited to use of a wheelchair

4. ¿Cuál es el mayor esfuerzo físico que usted puede hacer durante un mínimo de 2 minutos? What is the most strenuous level of activity that you can do for at least two minutes?

- Una actividad muy pesada.
Very heavy activity
- Una actividad pesada.
Heavy activity
- Una actividad moderada.
Moderate activity
- Una actividad liviana.
Light activity
- Una actividad muy liviana.
Very light activity
- Una actividad extremadamente liviana o nada.
Extremely light to no activity

5. ¿Tiene dificultades para subir un piso de escaleras? How well can you climb one flight of stairs?

- No tengo dificultades (puedo hacerlo fácilmente).
No difficulty (and you can easily perform the activity)
- Tengo algunas dificultades (pero lo puedo hacer).
Some difficulty (but you can still perform the activity)
- Tengo muchas dificultades (pero lo puedo hacer).
A lot of difficulty (but you can still perform the activity)
- No puedo subir un piso de escaleras.
Can not climb a flight of stairs

6. ¿Cuánto tiempo puede estar sentado (aunque le duela o sea incómodo) antes de que ya no pueda aguantar más y tenga que pararse, caminar o acostarse? How well can you sit for a period of time (even with some pain or discomfort) before you absolutely have to stand, walk or lay down?

- Puedo estar sentado todo el tiempo que quiera.
I can sit with out any time limitations
- Sólo puedo estar sentado de 1 a 2 horas.
I can only sit between one hour to two hours at a time
- Sólo puedo estar sentado de 30 a 60 minutos.
I can only sit between 30 and 60 minutes at a time
- Sólo puedo estar sentado de 15 a 30 minutos.
I can only sit between 15 and 30 minutes at a time
- Sólo puedo estar sentado menos de 15 minutos.
I can only sit for less than 15 minutes at a time
- No puedo estar sentado.
I can not sit at all

7. ¿Cuánto tiempo puede estar de pie o caminar (aunque le duela o sea incómodo) antes de que ya no pueda aguantar más y tenga que sentarse o acostarse? How well can you stand or walk for a period of time (even with some pain or discomfort) before you absolutely have to sit or lay down?

- Puedo estar de pie/caminar todo el tiempo que quiera.
I can stand/walk without any limitations
- Sólo puedo estar de pie/caminar de 1 a 2 horas.
I can only stand/walk between one hour to two hours at a time
- Sólo puedo estar de pie/caminar de 30 a 60 minutos.
I can only stand/walk between 30 and 60 minutes at a time
- Sólo puedo estar de pie/caminar de 15 a 30 minutos.
I can only stand/walk between 15 and 30 minutes at a time
- Sólo puedo estar de pie/caminar menos de 15 minutos.
I can only stand/walk for less than 15 minutes at a time
- No puedo estar de pie o caminar.
I can not stand or walk at all

8. ¿Tiene dificultades para alcanzar y agarrar algo con la mano que esté en un estante a la altura de su pecho? How well can you reach and grasp something off a shelf at chest level?

- No tengo dificultades (puedo hacerlo fácilmente).
No difficulty (and you can easily perform the activity)
- Tengo algunas dificultades (pero lo puedo hacer).
Some difficulty (but you can still perform the activity)
- Tengo muchas dificultades (pero lo puedo hacer).
A lot of difficulty (but you can still perform the activity)
- No puedo hacerlo.
Unable (you cannot do this activity)

9. ¿Tiene dificultades para alcanzar y agarrar algo con la mano que esté en un estante más arriba de su cabeza? How well can you reach and grasp something off a shelf overhead?

- No tengo dificultades (puedo hacerlo fácilmente).
No difficulty (and you can easily perform the activity)
- Tengo algunas dificultades (pero lo puedo hacer).
Some difficulty (but you can still perform the activity)
- Tengo muchas dificultades (pero lo puedo hacer).
A lot of difficulty (but you can still perform the activity)
- No puedo hacerlo.
Unable (you cannot do this activity)

10. ¿Cuánto puede empujar y jalar (aunque le duela y sea incómodo)?

How well can you push or pull (even with some pain or discomfort)?

- Puedo empujar y jalar cosas muy pesadas.
I can push or pull very heavy objects
- Puedo empujar y jalar cosas pesadas.
I can push or pull heavy objects
- Puedo empujar y jalar cosas livianas.
I can push or pull light objects
- Puedo empujar y jalar cosas muy livianas.
I can push or pull very light objects
- No puedo empujar y jalar nada.
I can not push or pull anything

11. ¿Tienes dificultades para apretar, agarrar, sujetar o manipular objetos con las manos? Do you have any difficulty with gripping, grasping, holding and manipulating objects with your hands?

- No tengo dificultades (puedo hacerlo fácilmente).
No difficulty (and you can easily perform the activity)
- Tengo algunas dificultades (pero lo puedo hacer).
Some difficulty (but you can still perform the activity)
- Tengo muchas dificultades (pero lo puedo hacer).
A lot of difficulty (but you can still perform the activity)
- No puedo hacerlo.
Unable (you cannot do this activity)

12. ¿Tiene dificultades para hacer movimientos repetitivos con las manos, como por ejemplo, teclear en una computadora? Do you have any difficulty with repetitive motions, such as typing on a computer?

- No tengo dificultades (puedo hacerlo fácilmente).
No difficulty (and you can easily perform the activity)
- Tengo algunas dificultades (pero lo puedo hacer).
Some difficulty (but you can still perform the activity)
- Tengo muchas dificultades (pero lo puedo hacer).
A lot of difficulty (but you can still perform the activity)
- No puedo hacerlo.
Unable (you cannot do this activity)

13. ¿Tiene dificultades para hacer fuerza con las manos y los brazos? Do you have any difficulty with forceful activities with your arms and hands?

- No tengo dificultades (puedo hacerlo fácilmente).
No difficulty (and you can easily perform the activity)
- Tengo algunas dificultades (pero lo puedo hacer).
Some difficulty (but you can still perform the activity)
- Tengo muchas dificultades (pero lo puedo hacer).
A lot of difficulty (but you can still perform the activity)
- No puedo hacerlo.
Unable (you cannot do this activity)

14. ¿Tiene dificultades para hincarse, doblarse o ponerse de sentadillas? Do you have any difficulty with kneeling, bending or squatting?

- No tengo dificultades (puedo hacerlo fácilmente).
No difficulty (and you can easily perform the activity)
- Tengo algunas dificultades (pero lo puedo hacer).
Some difficulty (but you can still perform the activity)
- Tengo muchas dificultades (pero lo puedo hacer).
A lot of difficulty (but you can still perform the activity)
- No puedo hacerlo.
Unable (you cannot do this activity)

15. ¿Tiene problemas para dormir? Do you have any difficulty with sleeping?

- No tengo problemas para dormir debido a la lastimadura.
I have no trouble sleeping because of my injury
- Mi sueño es muy poco sobresaltado (he perdido menos de 1 hora de sueño).
My sleep is slightly disturbed (less than one hour sleepless)
- Mi sueño es un poco sobresaltado (he perdido 1-2 horas de sueño).
My sleep is mildly disturbed (1-2 hours sleepless)
- Mi sueño es moderadamente sobresaltado (he perdido de 2-3 horas de sueño).
My sleep is moderately disturbed (2-3 hours sleepless)
- Mi sueño es muy sobresaltado (he perdido de 3-5 horas de sueño).
My sleep is greatly disturbed (3-5 hours sleepless)
- Mi sueño es totalmente sobresaltado (he perdido de 5-7 horas de sueño).
My sleep is completely disturbed (5-7 hours sleepless)

16. En relación a los cambios en su función sexual (orgasmo, eyacuación, lubricación, erección) desde que se lastimó o debido a la lastimadura: In regards to sexual function (orgasm, ejaculation, lubrication, erection) changes since and because of your injury:

- No ha habido ningún cambio debido a la lastimadura.
There has not been a change because of my injury
- Ha habido un pequeño cambio debido a la lastimadura.
There has been a slight change because of my injury
- Ha habido un cambio moderado debido a la lastimadura.
There has been a moderate change because of my injury
- Ha habido un gran cambio debido a la lastimadura.
There has been a major change because of my injury
- Debido a la lastimadura, he perdido mi función sexual.
No sexual function because of my injury

17. Su dolor en este momento: In regards to your pain at the moment:

- No siento dolor en este momento.
I have no pain at the moment
- Siento un dolor liviano en este momento.
My pain is mild at the moment
- Siento un dolor moderado en este momento.
My pain is moderate at the moment
- Siento un dolor muy fuerte en este momento.
My pain is severe at the moment
- En este momento siento el peor dolor que uno pueda imaginarse.
My pain is the worst manageable at the moment

18. Su dolor la mayor parte del tiempo: In regards to your pain most of the time:

- No siento dolor la mayor parte del tiempo.
I have no pain most of the time
- Siento un dolor liviano la mayor parte del tiempo.
My pain is very mild most of the time
- Siento un dolor moderado la mayor parte del tiempo.
My pain is moderate most of the time
- Siento un dolor muy fuerte la mayor parte del tiempo.
My pain is fairly severe most of the time
- La mayor parte del tiempo siento el peor dolor que uno pueda imaginarse.
My pain is the worst manageable most of the time

19. ¿Cuánto le afecta su lastimadura o el dolor para viajar? How much do you injury and/or pain interfere with your ability to travel?

- No me afecta.
None
- Un poco o pocas veces.
Some or a little of the time
- Mucho o la mayor parte del tiempo.
A lot or most of the time
- Todo el tiempo: no puedo viajar.
All of the time I can't travel

20. ¿Cuánto le afecta su lastimadura o el dolor en su vida social? How much do your injury and/or pain interfere with your ability for social activities?

- No me afecta.
None
- Un poco o pocas veces.
Some or a little of the time
- Mucho o la mayor parte del tiempo.
Most of the time
- Todo el tiempo: no puedo participar en actividades sociales.
All of the time-I can't engage in social activities

21. ¿Cuánto le afecta su lastimadura o el dolor para hacer sus actividades recreativas? How much do your injury and/or pain interfere with your ability to engage in recreational activities?

- No me afecta.
None
- Un poco o pocas veces.
Some of the time
- Mucho o la mayor parte del tiempo.
A lot or most of the time
- Todo el tiempo: no puedo participar en actividades recreativas.
All of the time-I can't engage in recreational activities

22. ¿Cuánto le afecta su lastimadura o el dolor para concentrarse y pensar? How much do your injury and/or pain interfere with concentrating or thinking?

- No me afecta.
None
- Un poco o pocas veces.
Some or a little of the time
- Mucho o la mayor parte del tiempo.
A lot or most of the time
- Todo el tiempo: no puedo concentrarme o pensar muy claramente.
All of the time-I can't concentrate or think very clearly

23. ¿Le ha causado su lastimadura o el dolor estrés emocional con depresión o ansiedad? How much has your injury and/or pain caused emotional distress with depression or anxiety?

- No.
None
- Un poco o pocas veces (depresión o ansiedad leves).
Some or a little of the time (mild depression or anxiety)
- Mucho o la mayor parte del tiempo (depresión o ansiedad moderadas).
A lot or most of the time (moderate depression or anxiety)
- Todo el tiempo (depresión o ansiedad muy fuertes).
All of the time (severe depression or anxiety)

24. ¿Ha habido algún cambio en su capacidad para comunicarse (escribir, teclear, ver, oír, hablar) desde que se lastimó o debido a la lastimadura? Has there been any change in your ability to communicate (writing, typing, seeing, hearing, speaking) since and because of your injury?

	Ningún cambio No change	Pequeño cambio Little change	Cambio moderado Moderate change	Cambio muy grande Great deal of change
Escribir writing				
Teclear typing				
Ver seeing				
Oír hearing				
Hablar talking				