

## Índice de discapacidad de cuello

Este cuestionario está designado para ayudarnos a entender mejor cómo afecta su dolor de cuello su capacidad para desarrollar su vida cotidiana. Por favor marque en cada sección **LA casilla** que se relacione con usted. Aunque es posible que usted crea que dos de las declaraciones en una sección se relacionan con usted, por favor marque **LA casilla** que **MÁS CERCANAMENTE** describe su condición actual.

### **Sección 1: Intensidad del dolor**

- No tengo ningún dolor del cuello actualmente.
- El dolor es muy ligero actualmente.
- El dolor es moderado actualmente.
- El dolor es bastante severo actualmente.
- El dolor es muy severo actualmente.
- El dolor es lo peor que se pueda imaginar actualmente.

### **Sección 2: Cuidado personal**

- Puedo cuidarme normalmente sin causar más dolor de cuello.
- Puedo cuidarme normalmente, pero aumenta el dolor de cuello.
- Es doloroso cuidarme y, lo hago lentamente y con cuidado.
- Necesito alguna ayuda, pero manejo la mayoría de mi cuidado personal.
- Necesito ayuda todos los días con la mayoría de los aspectos de mi cuidado personal.
- No me visto. Me lavo con dificultad y me quedo en la cama.

### **Sección 3: Levantar**

- Puedo levantar cosas pesadas sin aumentar el dolor de cuello.
- Puedo levantar cosas pesadas, pero aumenta el dolor de cuello.
- El dolor de cuello no me permite levantar cosas pesadas del piso, pero puedo hacerlo si las cosas están en una posición conveniente (ej, en una mesa).
- El dolor no me permite levantar cosas pesadas, pero puedo manipular cosas ligeras a moderadas si están en una posición conveniente.
- Puedo levantar solamente cosas muy ligeras.
- No puedo levantar o cargar ninguna cosa.

### **Sección 4: Trabajo**

- Puedo hacer todo el trabajo que quiera.
- Puedo hacer mi trabajo normal, pero no más.
- Puedo hacer la mayoría de mi trabajo normal, pero no más.
- No puedo hacer mi trabajo normal.
- Apenas puedo hacer cualquier trabajo.
- No puedo hacer ningún trabajo en absoluto.

### **Sección 5: Dolores de cabeza**

- No tengo dolores de cabeza.
- Tengo dolores de cabeza ligeros que ocurren con poca frecuencia.
- Tengo dolores de cabeza moderados que ocurren con poca frecuencia.
- Tengo dolores de cabeza moderados que ocurren frecuentemente.
- Tengo dolores de cabeza severos que ocurren frecuentemente.
- Tengo dolores de cabeza casi todo el tiempo.

Por favor vea el lado reverse

### **Sección 6: Concentración**

- Puedo concentrarme completamente sin dificultad.
- Puedo concentrarme completamente con ligera dificultad.
- Tengo un buen grado de dificultad para concentrarme.
- Tengo mucha dificultad para concentrarme.
- No puedo concentrarme en absoluto.

### **Sección 7: Dormir**

- No tengo problemas para dormir.
- Mi sueño se ve perturbado muy ligeramente por menos de 1 hora.
- Mi sueño se ve perturbado más ligeramente por hasta 1-2 horas.
- Mi sueño se ve perturbado moderadamente por hasta 2-3 horas.
- Mi sueño se ve perturbado severamente por hasta 3-5 horas.
- Mi sueño se ve perturbado completamente por hasta 5-7 horas.

### **Sección 8: Conducir**

- Puedo conducir mi coche sin dolor de cuello.
- Puedo conducir mi coche con dolor de cuello ligero.
- Puedo conducir mi coche por todo el tiempo que quiera con dolor de cuello moderado.
- No puedo conducir por todo el tiempo que quiera debido al dolor de cuello moderado.
- Apenas puedo conducir debido al dolor de cuello severo.
- No puedo conducir mi coche en absoluto debido al dolor de cuello.

### **Sección 9: Leer**

- Puedo leer todo lo que quiera sin dolor de cuello.
- Puedo leer todo lo que quiera con dolor de cuello ligero.
- Puedo leer todo lo que quiera con dolor de cuello moderado.
- No puedo leer todo lo que quiera debido al dolor de cuello moderado.
- No puedo leer todo lo que quiera debido al dolor de cuello severo.
- No puedo leer en absoluto.

### **Sección 10: Recreación**

- Puedo participar en todas mis actividades recreativas sin dolor de cuello.
- Puedo participar en todas mis actividades recreativas con algún dolor de cuello.
- Puedo participar en la mayoría, pero no todas mis actividades recreativas debido a mi dolor de cuello.
- Puedo participar en sólo algunas de mis actividades recreativas debido a mi dolor de cuello.
- Apenas puedo participar en actividades recreativas debido al dolor de cuello.
- No puedo participar en actividades recreativas debido al dolor de cuello.