**Cuestionario de calidad de vida**

El cuestionario español de calidad de vida de Velasco y col. (1993), es un de los test más utilizados en la práctica de rehabilitación cardiovascular por su fácil administración y su gran aplicabilidad en esta disciplina. El mismo, fue desarrollado e ideado para pacientes pos-infarto agudo de miocardio y comprende 40 preguntas agrupada en 9 variables: Salud (8 items); sueño/ descanso (3 items); comportamiento emocional (3 items); proyectos de futuro (3 items); movilidad (5 items); relaciones de sociales (7 items); comportamiento de alerta (3 items); comunicación (3 items) y ocio/ trabajo (5 items). Cada pregunta tiene 6 opciones de respuesta en una escala de Lick que va de 5 puntos “siempre” a 0 puntos “nunca”. Se suma la totalidad de los puntos de cada pregunta y se concluye a menor puntuación mejor calidad de vida y a la inversa, mayor puntuación peor calidad de vida.

A continuación le mostramos la introducción del test y las 40 preguntas que utilizamos en nuestro instituto de RHCV, ubicado en la ciudad de La Plata, Pcia de Buenos Aires, República Argentina.

 Este es un cuestionario de Calidad de Vida utilizado en la Sala de Rehabilitación Cardiaca del Instituto de Asistencia Cardiológica Integral de la ciudad de La Plata.

 El mismo consta de 40 preguntas que nos permiten evaluar distintos ítems que hacen a la Calidad de Vida, cada pregunta acepta cinco (5) tipos de respuestas a saber:

**1: Nunca**

**2: Muy pocas veces**

**3: Algunas veces**

**4: Casi siempre**

**5: Siempre**

 Completar este Test, debería llevarle no más de 40 minutos, contéstelo usted solo, sin consultar las respuestas con nadie.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Tengo dolor en el pecho | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Tengo fatiga o noto que respiro mal | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Me siento más cansado que antes | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Me cuesta levantarme por las mañanas | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Tomo demasiados medicamentos  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Me cuesta seguir el régimen o dieta | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Extraño menos el fumar | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | Me siento inseguro acerca de cuanto ejercicio debería hacer | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | Deseo descansar la mayor parte del día | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | Cuando me siento, tengo la impresión que cabeceo más que antes | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 | Duermo peor que antes | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | Río o lloro de repente sin motivo | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Reacciono de forma nerviosa o inquieta | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14 | Reacciono de forma irritable conmigo mismo | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Siento miedo a morirme | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Soy una carga para mi familia y me siento inútil | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17 | Estoy desesperanzado con mi futuro | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18 | He dejado de ocuparme de cualquier tema de la casa | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 19 | Me siento intranquilo manejando el auto | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | He reducido mis salidas fuera de casa | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 21 | Ahora camino distancias más cortas | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 22 | Evito subir escaleras | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 23 | Ahora tengo menos relaciones con otras personas | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 24 | He disminuido mi actividad sexual | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 25 | Reacciono desagradablemente con mi familia | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 26 | Me aíslo lo más que puedo de mi familia | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 27 | Encuentro exagerados los cuidados de mi familia | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 28 | Me siento abandonado por todos | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 29 | Tengo graves problemas económicos | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 30 | Reacciono lentamente ante lo que se dice o se hace | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 31 | Tengo dificultades para reaccionar y resolver problemas | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 32 | Olvido las cosas recientes (nombres, lugares, citas) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 33 | Me encuentro menos afectivo que antes | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 34 | Tengo que esforzarme para mantener una conversación | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 35 | Mantengo menos conversaciones telefónicas que antes | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 36 | Me dedico más, a pasatiempos, que a actividades físicas  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 37 | Ahora me resulta más difícil entretenerme o divertirme | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 38 | Trabajo menos horas que antes o en trabajos más ligeros  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 39 | Deseo un trabajo distinto al que tengo | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 40 | Deseo no volver a trabajar | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |