

ANEXOS

ANEXO N°1

ESCALA DE CALIDAD DE VIDA WHOQOL-BREF

EDAD:

TIEMPO CON FIBROMIALGIA:

ESTADO CIVIL: () Soltera () En una relación () Concubina o casada

Instrucciones: Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor **conteste todas las preguntas**. Si no está seguro/a de qué respuesta dar a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada. A veces, ésta puede ser la primera respuesta que le viene a la cabeza.

		Muy mala	Regular	Normal	Bastante buena	Muy buena
1	¿Cómo calificaría su calidad de vida?	1	2	3	4	5

		Muy insatisfecho/a	Un poco insatisfecho/a	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
2	¿Cómo de satisfecho/a está con su salud?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia al grado en que ha experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas.

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
4	¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5
5	¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	5
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	3	4	5

8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5
9	¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a si usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas, y en qué medida.

		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente
10	¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?	1	2	3	4	5
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	4	5
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	3	4	5
13	¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?	1	2	3	4	5
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5
15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a si en las dos últimas semanas se ha sentido satisfecho/a y cuánto, en varios aspectos de su vida

		Muy insatisfecho/a	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
16	¿Cómo de satisfecho/a está con su sueño?	1	2	3	4	5
17	¿Cómo de satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5
18	¿Cómo de satisfecho/a está con su capacidad de trabajo?	1	2	3	4	5
19	¿Cómo de satisfecho/a está de sí mismo?	1	2	3	4	5
20	¿Cómo de satisfecho/a está con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5
21	¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?	1	2	3	4	5
22	¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	1	2	3	4	5

23	¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	5
24	¿Cómo de satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	3	4	5
25	¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?	1	2	3	4	5

La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que usted ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las dos últimas semanas.

		Nunca	Raramente	Moderadamente	Frecuentemente	Siempre
26	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?	1	2	3	4	5

¿Le ha ayudado alguien a rellenar el cuestionario?

¿Cuánto tiempo ha tardado en contestarlo?

¿Le gustaría hacer algún comentario sobre el cuestionario?

GRACIAS POR SU AYUDA

ANEXO N°2

“CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ESTADO– RASGO (STAI) DE SPIELBERGER”

A-E	Lea cada frase y rodee con la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE USTED AHORA MISMO.	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1	Me siento calmado.	0	1	2	3
2	Me siento seguro.	0	1	2	3
3	Estoy tenso.	0	1	2	3
4	Estoy contrariado.	0	1	2	3
5	Me siento cómodo (estoy a gusto).	0	1	2	3
6	Me siento alterado.	0	1	2	3
7	Estoy preocupado por posibles desgracias futuras.	0	1	2	3
8	Me siento descansado.	0	1	2	3
9	Me siento angustiado.	0	1	2	3
10	Me siento confortable.	0	1	2	3
11	Tengo confianza en mí mismo.	0	1	2	3
12	Me siento nervioso.	0	1	2	3
13	Estoy desasosegado	0	1	2	3
14	Me siento muy “atado” (como oprimido).	0	1	2	3
15	Estoy relajado.	0	1	2	3
16	Me siento satisfecho.	0	1	2	3
17	Estoy preocupado.	0	1	2	3
18	Me siento aturdido y sobreexcitado.	0	1	2	3
19	Me siento alegre.	0	1	2	3
20	En este momento me siento bien.	0	1	2	3
A-R	Lea cada frase y rodee con la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE USTED EN GENERAL en la mayoría de las ocasiones.	Nada	Algo	Bastante	Mucho
21	Me siento bien.	0	1	2	3
22	Me canso rápidamente.	0	1	2	3
23	Siento ganas de llorar.	0	1	2	3
24	Me gustaría ser tan feliz como otros.	0	1	2	3
25	Pierdo oportunidades por no decirme pronto.	0	1	2	3
26	Me siento descansado.	0	1	2	3
27	Soy una persona tranquila serena y sosegada.	0	1	2	3
28	Veó que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.	0	1	2	3
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	0	1	2	3
30	Soy feliz.	0	1	2	3
31	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.	0	1	2	3
32	Me falta confianza en mí mismo.	0	1	2	3
33	Me siento seguro.	0	1	2	3

34	Evito enfrentarme a las crisis o dificultades.	0	1	2	3
35	Me siento triste (melancólico).	0	1	2	3
36	Estoy satisfecho.	0	1	2	3
37	Me rondan y molesta pensamientos sin importancia.	0	1	2	3
38	Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlo.	0	1	2	3
39	Soy una persona estable.	0	1	2	3
40	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado.	0	1	2	3

ANEXO N°3

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BDI-II)

Instrucciones: En este inventario aparecen varios grupos de afirmaciones, por favor lea y responda con sinceridad, recuerde que **TODO ES ANÓNIMO:**

1.

	No me siento triste
	Me siento triste gran parte del tiempo
	Estoy triste todo el tiempo
	Estoy tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo

2.

	No estoy desalentado respecto de mi futuro
	Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo
	No espero que las cosas funcionen para mí
	Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar

3.

	No me siento como un fracasado
	He fracasado más de lo que hubiera debido
	Cuando miro hacia atrás, veo muchos fracasos
	Siento que como persona soy un fracaso total

4.

	Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto
	No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo
	Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar
	No puedo obtener ningún placer de las cosas que solía disfrutar

5.

	No me siento particularmente culpable
	Me siento culpable respecto de varias cosas que he hecho o que debería haber hecho
	Me siento bastante culpable la mayor parte del tiempo
	Me siento culpable todo el tiempo

6.

	No siento que estoy siendo castigado
	Siento que tal vez pueda ser castigado
	Espero ser castigado
	Siento que estoy siendo castigado

7.

	Siento acerca de mí lo mismo que siempre
	He perdido la confianza en mí mismo
	Estoy decepcionado conmigo mismo
	No me gusto a mí mismo

8.

	No me critico ni me culpo más de lo habitual
	Estoy más crítico conmigo mismo de lo que solía estarlo
	Me critico a mí mismo por todos mis errores
	Me culpo a mí mismo por todo lo malo que sucede

9.

	No tengo ningún pensamiento de matarme
	He tenido pensamiento de matarme, pero no lo haría
	Quería matarme
	Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo

10.

	No lloro más de lo que solía hacerlo
	Lloro más de lo que solía hacerlo
	Lloro por cualquier pequeñez
	Siento ganas de llorar, pero no puedo

11.

	No estoy más inquieto o tenso que lo habitual
	Me siento más inquieto o tenso que lo habitual
	Estoy tan inquieto o agitado que me es difícil quedarme quieto
	Estoy tan inquieto o agitado, que tengo que estar siempre en movimiento o haciendo algo

12.

	No he perdido el interés en otras actividades o personas
	Estoy menos interesado que antes en otras personas o cosas
	He perdido casi todo el interés en otras personas o cosas
	Me es difícil interesarme por algo

13.

	Tomo decisiones tan bien como siempre
	Me resulta más difícil que de costumbre tomar decisiones
	Encuentro mucha más dificultad que antes para tomar decisiones
	Tengo problemas para tomar cualquier decisión

14.

	No siento que yo no sea valioso
	No me considero a mí mismo tan valioso y útil como solía considerarme
	Me siento menos valioso cuando me comparo con otros
	Siento que no valgo nada

15.

	Tengo tanta energía como siempre
	Tengo menos energía que la que solía tener
	No tengo suficiente energía para hacer demasiado
	No tengo energía suficiente para hacer nada

16.

	No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño
	1ª Duermo un poco más de lo habitual
	1b Duermo un poco menos de lo habitual
	2ª Duermo mucho más de lo habitual
	2b Duermo mucho menos de lo habitual
	3ª Duermo la mayor parte del día
	3b Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme

17.

	No soy más irritable que lo habitual
	Estoy más irritable que lo habitual
	Estoy mucho más irritable que lo habitual
	Estoy irritable todo el tiempo

18.

	No he experimentado ningún cambio en mi apetito
	1ª Mi apetito es un poco menor que lo habitual
	1b Mi apetito es un poco mayor que lo habitual
	2ª Mi apetito es mucho menor que antes
	2b Mi apetito es mucho mayor que lo habitual
	3ª No tengo apetito en lo absoluto
	3b Quiero comer todo el tiempo

19.

	Puedo concentrarme tan bien como siempre
	No me puedo concentrar tan bien como habitualmente
	Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo
	Encuentro que no puedo concentrarme en nada

20.

	No estoy más cansado o fatigado que lo habitual
	Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual
	Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas cosas que solía hacer
	Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer

21.

	No he notado ningún cambio reciente en mi interés por el sexo
	Estoy menos interesado en el sexo de lo que solía estarlo
	Ahora estoy mucho menos interesado en el sexo
	He perdido completamente el interés en el sexo

MATRIZ DE DATOS

MATRIZ DE DATOS GENERALES

S	E.Civil	Edad	Tiemp	Total	CalidadV	Fisica	Psi	Relac	Ambiente	Total	A.Estado	Total	A.Rasgo	Total	Depres
1	3	59	22	60	2	1	1	2	2	39	3	37	3	14	2
2	1	47	6	46	2	1	1	2	3	50	3	44	3	31	4
3	1	58	12	59	2	1	1	1	3	49	3	40	3	21	3
4	1	62	15	51	2	1	1	2	3	54	3	48	3	44	4
5	3	49	7	75	3	1	3	3	3	21	2	22	2	5	1
6	1	43	5	60	2	2	2	2	2	56	3	49	3	52	4
7	1	46	15	81	4	4	4	4	4	12	1	15	1	4	1
8	3	55	20	68	3	3	3	3	3	36	3	39	3	22	3
9	3	44	23	71	3	3	3	3	3	40	3	40	3	23	3
10	1	45	20	64	3	3	2	3	3	32	3	40	3	13	1
11	1	49	17	75	3	3	2	3	3	36	3	37	3	29	4
12	3	47	9	100	5	5	3	5	5	2	1	5	1	4	1
13	2	51	20	70	3	2	3	3	3	31	2	33	3	16	2
14	1	57	16	55	2	2	2	2	2	56	3	55	3	53	4
15	3	58	10	67	3	3	3	3	3	38	3	36	3	21	3
16	3	56	15	69	3	3	3	3	3	54	3	52	3	30	4
17	3	52	10	57	2	2	2	2	2	34	3	47	3	38	4
18	3	37	10	82	4	4	3	3	5	28	2	31	2	16	2
19	3	47	11	73	3	3	3	3	2	29	2	27	2	15	2
20	1	34	9	45	2	2	2	2	2	36	3	35	3	26	3
21	3	54	10	62	3	3	3	3	3	57	3	54	3	30	4
22	1	49	10	70	3	3	3	3	3	13	1	13	1	2	1
23	3	34	9	85	4	4	4	4	4	11	1	22	2	5	1
24	3	43	5	60	2	2	2	2	2	35	3	33	3	18	2
25	1	42	10	77	3	3	3	3	3	17	2	15	1	5	1
26	1	54	8	51	2	2	2	2	2	30	2	32	2	17	2
27	3	46	24	49	2	2	2	2	2	50	3	40	3	33	4

28	1	38	5	65	3	3	3	3	3	47	3	46	3	27	3
29	3	52	8	78	3	1	3	3	3	31	2	32	2	32	4
30	3	54	10	58	2	1	2	2	2	58	3	52	3	41	4
31	3	55	6	73	3	1	3	3	3	35	3	33	3	25	3
32	1	38	5	63	3	1	3	3	3	38	3	37	3	27	3
33	3	42	14	74	3	3	3	3	3	31	2	26	2	18	2
34	1	49	5	61	3	2	3	3	3	37	3	32	2	13	1
35	1	58	25	82	4	2	4	4	4	15	2	13	1	5	1
36	3	51	10	62	3	2	3	3	3	45	3	35	3	29	4
37	2	45	12	59	2	2	2	2	2	48	3	49	3	28	3
38	3	44	29	60	2	1	2	2	2	35	3	31	2	26	3
39	3	56	8	64	3	2	3	3	3	38	3	28	2	19	2
40	3	47	10	70	3	2	3	2	3	35	3	32	2	27	3
41	3	62	3	71	3	3	3	3	3	40	3	41	3	21	3
42	3	52	16	52	2	2	2	2	2	41	3	30	2	25	3
43	3	30	11	87	4	4	4	3	4	39	3	38	3	19	2
44	1	29	5	53	2	2	2	2	2	33	3	39	3	21	3
45	1	51	7	58	2	2	2	2	2	45	3	43	3	21	3
46	3	59	8	75	3	3	3	3	3	42	3	42	3	25	3
47	3	50	4	56	2	2	2	2	2	39	3	50	3	33	4
48	1	45	6	50	2	2	2	2	2	50	3	36	3	48	4
49	3	43	35	48	2	2	2	2	2	57	3	54	3	54	4
50	3	63	28	61	3	3	3	3	3	46	3	41	3	32	4
51	3	49	10	60	2	2	2	2	2	34	3	36	3	23	3
52	2	45	8	43	1	1	1	1	1	59	3	50	3	44	4
53	3	47	9	91	5	5	5	5	5	6	1	4	1	3	1
54	3	43	4	61	3	3	3	3	3	35	3	45	3	29	4
55	1	50	5	76	3	3	3	3	3	45	3	34	3	19	2
56	1	50	12	67	3	3	3	3	3	38	3	38	3	22	3
57	3	44	9	68	3	3	3	3	3	43	3	35	3	25	3

58	3	37	10	54	2	2	1	2	2	38	3	36	3	27	3
59	3	42	10	52	2	2	1	2	2	57	3	55	3	44	4
60	3	28	7	62	3	3	2	3	3	46	3	51	3	38	4
61	3	34	8	58	2	2	1	2	2	53	3	54	3	34	4
62	1	45	3	55	2	2	1	2	2	32	3	27	2	17	2
63	1	58	4	74	3	3	3	3	3	27	2	26	2	20	3
64	3	42	8	81	4	4	4	4	4	30	2	33	3	17	2
65	3	35	10	66	3	3	3	3	3	38	3	44	3	42	4

REFERENCIA:

ESTADO CIVIL:

1 (Soltera)

2 (en una relación)

3 (Concubina o casada)

CALIDAD DE VIDA:

1 (baja)

2 (media baja)

3 (media)

4 (media alta)

5 (alta)

ANSIEDAD ESTADO Y RASGO:

1 (nivel bajo)

2 (nivel medio)

3 (nivel alto)

DEPRESIÓN:

1 (No depresión)

2 (Depresión leve)

3 (Depresión moderada)

4 (Depresión grave)