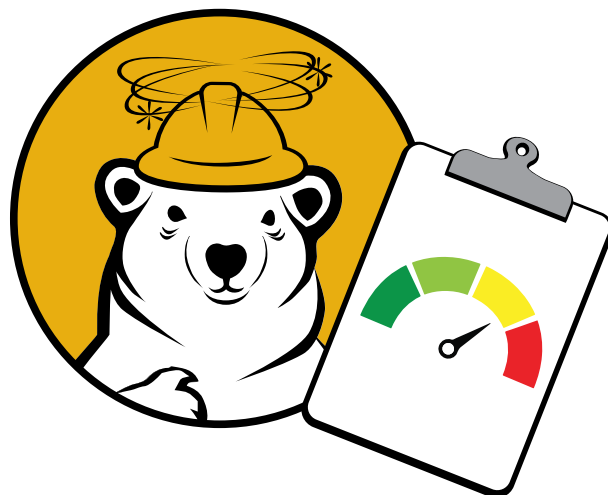




Registro Diario del Impacto del Dolor en la Calidad de Vida*

Utiliza este registro para controlar las fluctuaciones del dolor y su impacto en tu calidad de vida:



10. **INSOPORTABLE:** Debilitante y no te deja funcionar. Te quedas en cama todo el día. Te sientes desesperanzado e impotente ante la vida. Este nivel inimaginable es tan intenso que puedes quedar inconsciente.
 10. **SEVERO:** No puedes soportar el dolor. Te quedas en cama al menos la mitad del día. No tienes contacto con el mundo exterior.
 8. **INTENSO:** Ya no puedes pensar con claridad y sientes que no te pareces en nada a ti mismo. Es muy difícil hacer cosas.
 7. **INMANEJABLE:** El dolor centra la atención, domina tu mente y tu perspectiva, e impacta tus funciones diarias. Solo puedes realizar actividades mínimas en casa. Hablas con las personas de tu sistema de apoyo sólo por teléfono o correo electrónico.
 6. **ANGUSTIA:** El dolor es difícil de ignorar y afecta significativamente tu capacidad para realizar actividades normales. Te cuesta pero puedes cumplir con las responsabilidades diarias del hogar; sin embargo, la actividad exterior todavía no es posible.
 5. **DISTRAE:** Notas el dolor constantemente y te dificulta la vida diaria; sin embargo la mayoría de las tareas de la vida cotidiana son posibles.
 4. **INCÓMODO:** El dolor está en tu mente, sin embargo, eres capaz de participar en horas limitadas de ejercicio, trabajo y actividades sociales.
 3. **MODERADO:** Te sientes incómodo pero puedes tolerar el nivel de dolor y eres capaz de continuar con las actividades cotidianas. Tu calidad de vida no se ve afectada.
 2. **LEVE:** Eres consciente del dolor pero puedes sacarlo de tu mente. Estás activo al menos ocho horas diarias, pero algunas actividades sociales pueden ser limitadas.
- SIN DOLOR o CASI SIN DOLOR:** Tu calidad de vida no se ve afectada en lo absoluto. Las actividades sociales, el ejercicio y el trabajo son normales.

*Adapted from American Chronic Pain Association Quality of Life Scale and Boston Scientific's Pain Scale



Escaneé este código para ver más Recursos para la Salud Mental