

Encuesta sobre Autocuidado 2017

Encuesta de la 5ª Semana del Autocuidado de la semFYC. Te agradecemos tu colaboración.
Si necesitas contactar puedes hacerlo a través de semfyc@semfyc.es o 93 317 03 33.

1. ¿Tiene alguna enfermedad o problema de salud crónicos o de larga duración?
(Entendemos por larga duración si el problema de salud o enfermedad dura 6 meses o más)

- Sí
- No
- No sabe
- No contesta

2. ¿Padece o ha padecido alguna vez alguna de estas enfermedades o problemas de salud? Marca las que sí

1. Tensión alta
2. Varices en las piernas
3. Artrosis, artritis o reumatismo
4. Dolor de espalda crónico (cervical y/o lumbar)
5. Asma
6. Bronquitis crónica, enfisema, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
7. Diabetes
8. Colesterol alto
9. Estreñimiento crónico
10. Depresión crónica
11. Ansiedad crónica
12. Migraña o dolor de cabeza frecuente
13. Tengo otros problemas de salud crónicos
14. No sufro ninguno de estos problemas de salud

3. ¿Qué importancia le darías al autocuidado en general de esas enfermedades?

Puntuar del 1 al 5, siendo 1 nada importante y 5 extremadamente importante. 1 2 3 4 5

4. Puntúa de 1 a 5 tu propio autocuidado en estas enfermedades en general. Siendo 1

no me cuido nada y 5 me cuido al máximo. 1 2 3 4 5

5. ¿Quién te puede ayudar para mejorar tu autocuidado en estas enfermedades?

Puntuar del 1 (poco) al 5 (mucho).

Médico/a	1	2	3	4	5
Enfermero/a	1	2	3	4	5
Farmacéutico/a	1	2	3	4	5
Familia o pareja	1	2	3	4	5
Amigos/as	1	2	3	4	5
Internet	1	2	3	4	5
Radio y/o televisión	1	2	3	4	5
Libros y/o prensa	1	2	3	4	5
Otros					

6. ¿Piensas que con un mayor autocuidado podría evitar tener que consultar al médico/a o enfermero/a? SI NO

7. ¿Tomas algún medicamento a diario? SI NO

8. ¿Fumas? SI NO

9. ¿Cuántas unidades de bebidas alcohólicas tomas en una semana? (nº según tabla siguiente):

IMPORTANTE: Te agradecemos que pongas la cantidad por unidades según la siguiente tabla (sumar las unidades de lo que acostumbras en una semana; por ejemplo, si normalmente cada día tomas una copa de vino y el fin de semana 2 cubatas, el total sería 11)

Tipo de bebida	Unidades
1 vaso de vino	1
1 quinto o caña de cerveza	1
1 mediana o lata de cerveza	2
1 carajillo	1
1 chupito (orujo, vodka, ...)	1
1 copa de cava	1
1 combinado (cubata, gintonic, ...)	2
1 copa de destilado (coñac, whisky, ...)	2
1 litrona de cerveza	5
1 botella de vino	7

10. ¿Cómo valoras el consumo de alcohol en jóvenes? Siendo 1 un problema muy poco importante y 5 un problema muy importante

1 2 3 4 5

11. ¿Cuántas veces por semana realizas 20 minutos de actividad física INTENSA que te haga respirar rápido y con dificultad? (por ejemplo, footing, levantar pesos, excavar, aeróbic, bicicleta rápida, o caminar a un ritmo que le impida hablar con normalidad).

- 3 o más veces por semana
- 1-2 veces por semana
- nunca

12. ¿Cuántas veces por semana realizas 30 MINUTOS de actividad física MODERADA o pasees de forma que aumentes tu frecuencia cardiaca o respira con mayor intensidad de lo normal? (por ejemplo, tareas domésticas, cargar pesos ligeros, ir en bicicleta a una marcha regular, jugar con niños, a petanca o un partido de dobles de tenis).

- 5 o más veces por semana
- 3-4 veces por semana
- 1-2 veces por semana

13. ¿Cómo valoras la calidad de tu sueño? Siendo 1 muy mala y 5 excelente

1 2 3 4 5

14. Edad:

15. Sexo: Hombre Mujer

16. Ocupación:

Estudiante Parado/a Trabajo por cuenta propia
 Trabajo por cuenta ajena Cuido Casa Jubilado/a

17. Comunidad Autónoma (indica la CA donde resides):

Andalucía	Baleares	Castilla y León	Ceuta (ciudad autónoma de)	La Rioja	Murcia
Aragón	Canarias	Castilla – La Mancha	Extremadura	Madrid	Navarra
Asturias	Cantabria	Cataluña	Galicia	Melilla (ciudad autónoma de)	País Vasco
					Valencia

18. ¿Tiene en su móvil alguna aplicación para la mejora de la salud? SI NO

19. En caso de querer participar en el sorteo de una pulsera de actividad, necesitamos que nos indiqués un correo electrónico.

El e-m será procesado a parte del resto de datos y solo será utilizado para el mencionado sorteo.