

Indice del cuello

Nombre: _____ Fecha de nacimiento: _____ Fecha: _____

Sección 1: Intensidad del dolor

- 0 No tengo dolor en este momento.
- 1 El dolor es muy leve en este momento.
- 2 El dolor es moderado por el momento.
- 3 El dolor es bastante intenso en este momento.
- 4 El dolor es muy severo en este momento.
- 5 El dolor es el peor imaginable en este momento.

Sección 2: Cuidado personal (lavado, vestido, etc.)

- 0 Puedo cuidarme normalmente sin causar dolor adicional.
- 1 Puedo cuidarme normalmente, pero me causa un dolor extra.
- 2 Es doloroso cuidarme y soy lento y cuidadoso.
- 3 Necesito ayuda, pero puedo manejar la mayor parte de mi cuidado personal.
- 4 Necesito ayuda todos los días en la mayoría de los aspectos del cuidado personal.
- 5 No me visto, me lavo con dificultad y me quedo en la cama.

Sección 3: Elevación

- 0 Puedo levantar pesas pesadas sin dolor adicional.
- 1 Puedo levantar pesas pesadas, pero me da un dolor adicional.
- 2 El dolor me impide levantar pesos pesados del suelo, pero puedo arreglármelas si están convenientemente colocados, por ejemplo, sobre una mesa.
- 3 El dolor me impide levantar pesas pesadas, pero puedo manejar pesas ligeras a medianas si están convenientemente colocadas.
- 4 Solo puedo levantar pesas ligeras.
- 5 No puedo levantar ni cargar nada.

Sección 4: Lectura

- 0 Puedo leer todo lo que quiera sin dolor en el cuello.
- 1 Puedo leer todo lo que quiera con un ligero dolor en el cuello.
- 2 Puedo leer todo lo que quiera con un dolor moderado en el cuello.
- 3 No puedo leer todo lo que quisiera debido a un dolor moderado en el cuello.
- 4 Apenas puedo leer debido a un fuerte dolor en el cuello.
- 5 No puedo leer nada.

Sección 5: Dolores de cabeza

- 0 No tengo dolores de cabeza en absoluto.
- 1 Tengo ligeros dolores de cabeza, que vienen con poca frecuencia.
- 2 Tengo dolores de cabeza moderados, que vienen con poca frecuencia.
- 3 Tengo dolores de cabeza moderados, que vienen con frecuencia.
- 4 Tengo fuertes dolores de cabeza, que vienen con frecuencia.
- 5 Tengo dolores de cabeza casi todo el tiempo.

Sección 6: Concentración

- 0 Puedo concentrarme plenamente cuando quiero sin dificultad.
- 1 Puedo concentrarme plenamente cuando quiero con una ligera dificultad.
- 2 Tengo un buen grado de dificultad para concentrarme cuando quiero.
- 3 Me cuesta mucho concentrarme cuando quiero.
- 4 Tengo muchas dificultades para concentrarme cuando quiero.
- 5 No puedo concentrarme en absoluto.

Sección 7: Trabajo

- 0 Puedo hacer todo el trabajo que quiera.
- 1 Solo puedo hacer mi trabajo habitual, pero nada más.
- 2 Puedo hacer la mayor parte de mi trabajo habitual, pero no más.
- 3 No puedo hacer mi trabajo habitual.
- 4 Apenas puedo hacer ningún trabajo.
- 5 No puedo hacer ningún trabajo en absoluto.

Sección 8: Conducción

- 0 Puedo conducir mi coche sin ningún dolor de cuello.
- 1 Puedo conducir mi coche todo el tiempo que quiera con un ligero dolor en el cuello.
- 2 Puedo conducir mi coche todo el tiempo que quiera con un dolor moderado en el cuello.
- 3 No puedo conducir mi coche todo el tiempo que quiero debido a un dolor moderado en el cuello.
- 4 Casi no puedo conducir debido a un fuerte dolor en el cuello.
- 5 No puedo conducir mi coche en absoluto.

Sección 9: Dormir

- 0 No tengo problemas para dormir.
- 1 Mi sueño está ligeramente perturbado (menos de 1 hora sin dormir).
- 2 Mi sueño está ligeramente perturbado (1-2 horas sin dormir).
- 3 Mi sueño está moderadamente perturbado (2-3 horas sin dormir).
- 4 Mi sueño está muy perturbado (3-5 horas sin dormir).
- 5 Mi sueño está completamente perturbado (5-7 horas sin dormir).

Sección 10: Recreación

- 0 Puedo participar en todas mis actividades recreativas sin ningún dolor de cuello.
- 1 Puedo participar en todas mis actividades recreativas, con algo de dolor en el cuello.
- 2 Puedo participar en la mayoría, pero no en todas mis actividades recreativas habituales debido al dolor en el cuello.
- 3 Puedo participar en algunas de mis actividades recreativas habituales debido a mi dolor en el cuello.
- 4 Apenas puedo hacer recreación debido al dolor en el cuello.
- 5 No puedo hacer ninguna actividad recreativa en absoluto.

Total: _____ / 50