



Nombre: _____

Fecha: _____

Indice de Incapacidad del Cuello

Sección 1 – Intensidad del dolor

- 0. Por ahora no tengo dolor
- 1. Por ahora el dolor es muy leve
- 2. Por ahora el dolor es moderado
- 3. Por ahora el dolor es bastante severo
- 4. Por ahora el dolor es muy severo
- 5. Por ahora el dolor es el peor imaginable

Sección 2 – Cuidado Personal

- 0. Puedo cuidarme de a mí mismo(a) normalmente sin causar dolor extra
- 1. Puedo cuidarme de a mí mismo(a) normalmente, pero me causa dolor extra.
- 2. Es doloroso cuidarme de a mí mismo(a); soy lento(a) y cuidadoso(a)
- 3. Necesito algo de ayuda, pero puedo encargarme de la mayoría de mi cuidado personal
- 4. Necesito ayuda a diario en casi todos los aspectos de mi cuidado personal
- 5. No me visto, me lavo con dificultad y

Sección 3 – Levantar / Alzar

- 0. Puedo alzar objetos pesado sin sentir dolor extra
- 1. Puedo alzar objetos pesados, pero me causa dolor extra
- 2. El dolor impide que alce objetos pesados del piso, pero puedo hacerlo si están en una posición conveniente (ej: sobre una mesa)
- 3. El dolor impide que alce objetos pesados, pero puedo alzar objetos livianos y medios si están en una posición conveniente
- 4. Sólo puedo alzar objetos livianos
- 5. No puedo alzar ni cargar nada

Sección 4 – Leer

- 0. Puedo leer tanto como me plazca sin sentir dolor en el cuello
- 1. Puedo leer tanto como me plazca sólo con un poquito de dolor en el cuello
- 2. Puedo leer tanto como me plazca con dolor moderado en el cuello
- 3. No puedo leer tanto como quiero por el dolor moderado en el cuello
- 4. A duras penas puedo leer por el severo dolor en el cuello
- 5. No puedo leer para nada

Sección 5 – Dolores de Cabeza

- 1. No tengo dolor de cabeza en lo absoluto
- 2. Tengo dolores de cabeza leves, los cuales suceden sin frecuencia
- 3. Tengo dolores de cabeza moderados, los cuales suceden sin frecuencia
- 4. Tengo dolores de cabeza moderados, los cuales suceden con frecuencia
- 5. Tengo dolores de cabeza severos, los cuales suceden con frecuencia
- 6. Casi siempre tengo dolores de cabeza

Sección 6 – Concentración

- 0. Puedo concentrarme plenamente cuando deseo sin ninguna dificultad
- 1. Puedo concentrarme plenamente cuando deseo con un poco de dificultad
- 2. Por ahora el dolor es moderado
- 3. Por ahora el dolor es bastante severo
- 4. Por ahora el dolor es muy severo
- 5. No puedo concentrarme para nada



Nombre: _____

Fecha: _____

Indice de Incapacidad del Cuello

Sección 7 – Trabajo

- 0. Puedo trabajar tanto como quiera
- 1. Sólo puedo realizar mi trabajo habitual, pero no más de eso
- 2. Puedo realizar la mayoría de mi trabajo habitual, pero no más de eso
- 3. No puedo realizar mi trabajo habitual
- 4. A duras penas puedo trabajar
- 5. No puedo trabajar para nada

Sección 8 – Conducir / Manejar

- 0. Puedo conducir mi carro sin dolor de cuello
- 1. Puedo conducir mi carro tanto como quiera con leve dolor de cuello
- 2. Puedo conducir mi carro tanto como quiera con dolor de cuello moderado
- 3. No puedo conducir mi carro tanto como quiera por el dolor de cuello moderado
- 4. A duras penas puedo conducir mi carro por el dolor severo de cuello
- 5. No puedo conducir para nada

Sección 9 – Dormir

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

Sección 10 – Recreación

- 0. Puedo participar en todas mis actividades recreativas sin sentir dolor de cuello
- 1. Puedo participar en todas mis actividades recreativas con un poco de dolor de cuello
- 2. Puedo participar en la mayoría, pero no en todas mis actividades recreativas habituales debido al dolor de cuello
- 3. Sólo puedo participar en algunas de mis actividades recreativas habituales debido al dolor de cuello
- 4. A duras penas puedo participar en algunas actividades recreativas debido al dolor de cuello
- 5. No puedo participar en ninguna actividad recreativa

Score: _____/50 = _____%

Severity = 100 - %: _____/100