

Tratamiento no farmacológico

Encuesta de Salud

1. Por favor, indique si es hombre o mujer
 - Hombre.
 - Mujer.
2. ¿Nació usted en España?
 - Sí.
 - No.
3. Indique su situación laboral
 - Soy ama de casa (sólo trabajo en las tareas del hogar).
 - Estoy trabajando.
 - Estoy en el paro.
 - Estoy jubilado/a.
4. ¿Cuál es su estado civil?
 - Estoy casado/a o vivo en pareja.
 - Soy soltero/a.
 - Estoy separado/a o divorciado/a.
 - Soy viudo/a.
5. Indique cuál es su nivel de estudios
 - No sé leer ni escribir.
 - Sé leer y escribir.
 - Tengo estudios básicos/primarios (escuela).
 - Tengo estudios medios (formación profesional, bachillerato, secundaria).
 - Tengo estudios universitarios.

1 —

6. Si hace unos meses usted realizó un taller/curso sobre aspectos de salud, ¿podría decirnos por qué lo hizo?
- Para mejorar mi propia salud, cuidarme mejor a mi mismo
 - Para cuidar mejor a un familiar/persona a su cargo que tiene un problema de salud.
 - Por otras razones.
7. ¿Cuántos cursos ha recibido?
- Uno o dos
 - Entre dos y cuatro
 - Más de cuatro

Sección A

A continuación le pedimos que en una escala de “muy fácil” a “muy difícil”, indique cuál es el grado de dificultad que encontraría para realizar las siguientes actividades:

1. **Encontrar información** sobre los tratamientos asociados a las enfermedades que son de su interés ha sido
 - Muy fácil
 - Fácil
 - Difícil
 - Muy difícil
2. Averiguar dónde **conseguir ayuda profesional** cuando se encuentra enfermo (por ejemplo un médico, farmacéutico o psicólogo) ha sido
 - Muy fácil
 - Fácil
 - Difícil
 - Muy difícil
3. **Entender lo que me dice el médico**, me resulta
 - Muy fácil
 - Fácil
 - Difícil
 - Muy difícil

4. **Entender las instrucciones** del médico o farmacéutico sobre cómo tomar las medicinas recetadas me es
- Muy fácil
 - Fácil
 - Difícil
 - Muy difícil
5. Valorar cuándo puede necesitar una **segunda opinión** de otro médico me resulta
- Muy fácil
 - Fácil
 - Difícil
 - Muy difícil
6. **Utilizar la información** proporcionada por el médico para tomar decisiones sobre mi enfermedad es
- Muy fácil
 - Fácil
 - Difícil
 - Muy difícil
7. **Seguir las instrucciones** de mi médico o farmacéutico, me parece
- Muy fácil
 - Fácil
 - Difícil
 - Muy difícil
8. **Encontrar información** sobre la manera de abordar problemas de salud mental como el estrés o la depresión, me resulta
- Muy fácil
 - Fácil
 - Difícil
 - Muy difícil

9. **Comprender las advertencias sanitarias** relacionadas con hábitos como fumar, hacer poco ejercicio físico o beber alcohol en exceso, me resulta

- Muy fácil
- Fácil
- Difícil
- Muy difícil

10. **Comprender** por qué necesito hacerme pruebas de detección precoz de enfermedades o chequeos médicos (por ejemplo mamografía, prueba de nivel de azúcar en sangre y tensión arterial), me resulta

- Muy fácil
- Fácil
- Difícil
- Muy difícil

11. **Valorar la fiabilidad** de la información sobre riesgos para la salud que aparece en los medios de comunicación (por ejemplo TV, Internet u otros medios de información), me resulta

- Muy fácil
- Fácil
- Difícil
- Muy difícil

12. **Decidir** cómo protegerme de las enfermedades gracias a la información que proporcionan los medios de comunicación (por ejemplo periódicos, folletos, Internet u otros medios de información), me resulta

- Muy fácil
- Fácil
- Difícil
- Muy difícil

13. Encontrar actividades que sean buenas para mi bienestar mental (por ejemplo meditación, ejercicio, paseos, pilates, etc.), me resulta

- Muy fácil
- Fácil
- Difícil
- Muy difícil

14. Comprender los consejos sobre salud que me dan la familia y los amigos, me resulta

- Muy fácil
- Fácil
- Difícil
- Muy difícil

15. Comprender la información proporcionada por los medios de comunicación sobre cómo mejorar mi salud (por ejemplo: Internet, periódicos, revistas) me resulta

- Muy fácil
- Fácil
- Difícil
- Muy difícil

16. Valorar cuáles de mis hábitos diarios afectan a mi salud (por ejemplo: costumbres relacionadas con el consumo de alcohol, hábitos alimenticios, ejercicio, etc), me resulta

- Muy fácil
- Fácil
- Difícil
- Muy difícil

Muchas gracias por su colaboración.

Por favor envíe el cuestionario cumplimentado a Escola.Saude@sergas.es