

Inventario de Vivencia del Dolor Crónico

Este cuestionario exploratorio describe cómo vive una persona con un dolor crónico, sea cual sea su causa: su repercusión en las actividades, el estado de ánimo y el sueño, la sensación de que el entorno o los profesionales sanitarios no la creen, y la relación con el dolor (catastrofismo, miedo y evitación del movimiento, lucha por eliminarlo). Basado en el modelo de miedo-evitación y en los enfoques centrados en la aceptación, identifica lo que mantiene la discapacidad y el sufrimiento, y ayuda a elegir los objetivos de un acompañamiento psicológico como complemento del seguimiento médico.

Número de preguntas	28 preguntas
Duración estimada	7 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Chronic Pain Experience Inventory
Población destinataria	Adultos
Categoría	General

Vista previa de las 28 preguntas

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

El dolor me frena en las tareas del día a día (limpiar, hacer la compra, asearme).

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Mis pensamientos giran en torno al dolor.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Evito ciertos gestos o movimientos por miedo a que me duela más.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

El dolor me desanima.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

El dolor me despierta por la noche.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

Corrección

Cada afirmación se puntúa de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo) según su frecuencia durante el último mes. Cada dominio agrupa 4 afirmaciones repartidas a lo largo del cuestionario, lo que da una puntuación de 0 a 16.

Lectura del perfil

No hay puntuación global: los dominios se ordenan del más al menos elevado, cada uno con lo que abarca y los aspectos a explorar en la entrevista. El catastrofismo, el miedo y la evitación del movimiento y la lucha contra el dolor describen la relación con el dolor, objetivo directo de la TCC y de la terapia de aceptación y compromiso; los demás dominios describen su repercusión y cómo responden a ella el entorno y los profesionales sanitarios. En el modelo de miedo-evitación, el catastrofismo y el miedo al movimiento suelen pesar más en la discapacidad que la intensidad del dolor: siguen siendo objetivos de trabajo aunque el dolor persista.

Precauciones

El cuestionario no mide la intensidad del dolor y no explora el uso de analgésicos, en particular de opioides, ni las ideas de suicidio, más frecuentes en el dolor crónico: estos aspectos deben abordarse en la entrevista, sobre todo cuando el estado de ánimo y el catastrofismo están elevados.

Limitaciones

Este cuestionario exploratorio no cuenta con validación psicométrica ni con puntos de corte. Sirve de apoyo a la entrevista clínica y no establece diagnósticos.

Ejemplo de corrección

Corrección

Lucha contra el dolor 10 / 16

Esfuerzos por eliminar o controlar el dolor a costa de lo que importa: búsqueda de una solución, vida en espera, rechazo, excesos seguidos de paradas.

Aspectos a explorar: los tratamientos y consultas probados, lo que la persona espera para retomar su vida, la alternancia entre días demasiado cargados y reposo forzoso, lo que le importa a pesar del dolor.

Catastrofismo 9 / 16

Pensamientos que amplifican el dolor y su amenaza: rumiación, escenarios catastróficos, sensación de impotencia.

Aspectos a explorar: lo que la persona se dice cuando el dolor aumenta, lo que teme para el futuro, lo que a veces le da algo de control sobre el dolor.

Para profundizar: PCS.

Sueño y cansancio 9 / 16

Noches alteradas por el dolor y cansancio durante el día, que se agravan mutuamente.

Aspectos a explorar: los despertares por dolor, el cansancio durante el día, los efectos de los tratamientos, la relación entre una mala noche y el dolor del día siguiente.

Para profundizar: Inventario de Dificultades de Sueño, ISI.

Repercusión en las actividades 8 / 16

Actividades que se ralentizan, se interrumpen o se abandonan a causa del dolor: tareas del día a día, trabajo, ocio, salidas.

Aspectos a explorar: las actividades abandonadas y las que siguen siendo posibles, la situación laboral y las bajas, lo que la persona echa más en falta.

Para profundizar: PDI (discapacidad asociada al dolor).

Estado de ánimo e irritabilidad 8 / 16

Desánimo, tristeza, rabia e irritabilidad ligados al dolor y a lo que impide vivir.

Aspectos a explorar: el estado de ánimo a lo largo de los días, las pérdidas ligadas al dolor (trabajo, roles, proyectos), la rabia y hacia quién o qué se dirige, una depresión asociada.

Para profundizar: HADS, Inventario de Ánimo Depresivo.

Relaciones y atención sanitaria 6 / 16

Sensación de no ser creído o comprendido por el entorno y los profesionales sanitarios, dolor que se oculta, soledad ante el dolor.

Aspectos a explorar: las personas que dudan del dolor o le quitan importancia, el recorrido asistencial y sus decepciones, el reconocimiento en el trabajo, los apoyos disponibles.

Miedo y evitación del movimiento 5 / 16

Miedo a que moverse o hacer un esfuerzo empeore el dolor o dañe el cuerpo, y la evitación y la vigilancia que se derivan.

Aspectos a explorar: los gestos y actividades evitados, lo que la persona teme que ocurra, lo que le han dicho los profesionales sanitarios sobre el movimiento, la posibilidad de retomar la actividad de forma progresiva.

Para profundizar: FABQ.

Por el momento, no se han establecido puntos de corte clínicos ni psicométricos validados para este cuestionario. Por tanto, los resultados deben considerarse indicadores exploratorios, destinados a apoyar la entrevista clínica, y no conclusiones diagnósticas.

¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis

Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“Es un verdadero valor añadido en consulta para evaluar al paciente y una base de diálogo muy rica para profundizar en el trabajo clínico.”

 Laura M. - Psicóloga cognitivo-conductual