FABQ

Cuestionario de Creencias de Miedo y Evitación (FABQ)

El FABQ es un cuestionario autoaplicado que se utiliza para identificar y cuantificar las creencias de miedo y evitación, principalmente en personas con lumbalgia o dolor musculoesquelético. Explora la creencia de que la actividad física y el trabajo podrían empeorar el dolor o la lesión, lo que favorece la evitación, la limitación funcional, la discapacidad y, en ocasiones, la persistencia del dolor crónico. El instrumento resulta especialmente útil en psicología del dolor, en rehabilitación y en la evaluación de los factores de riesgo psicosociales conocidos como «banderas amarillas», sobre todo para estimar el riesgo de cronificación, de discapacidad y de dificultades en la reincorporación laboral.

Número de preguntas	16 preguntas
Duración estimada	5 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Fear-Avoidance Beliefs Questionnaire
Población destinataria	Adultos con lumbalgia
Autores	Gordon Waddell, M. Newton, I. Henderson, D. Somerville, C. J. Main (1993)

Vista previa de las 16 preguntas

Mi dolor fue provocado por la actividad física

0 - Totalmente en desacuerdo | 1 | 2 | 3 - No estoy seguro/a | 4 | 5 | 6 - Totalmente de acuerdo

La actividad física empeora mi dolor

0 - Totalmente en desacuerdo | 1 | 2 | 3 - No estoy seguro/a | 4 | 5 | 6 - Totalmente de acuerdo

La actividad física podría dañarme la espalda

0 - Totalmente en desacuerdo | 1 | 2 | 3 - No estoy seguro/a | 4 | 5 | 6 - Totalmente de acuerdo

No debería hacer actividades físicas que (podrían) empeorar mi dolor

0 - Totalmente en desacuerdo | 1 | 2 | 3 - No estoy seguro/a | 4 | 5 | 6 - Totalmente de acuerdo

No puedo hacer actividades físicas que (podrían) empeorar mi dolor

0 - Totalmente en desacuerdo | 1 | 2 | 3 - No estoy seguro/a | 4 | 5 | 6 - Totalmente de acuerdo

Corrección e interpretación

Cada ítem se puntúa de 0 a 6, de «totalmente en desacuerdo» a «totalmente de acuerdo». La corrección estándar se basa principalmente en dos subescalas: actividad física (ítems 2, 3, 4 y 5; puntuación de 0 a 24) y trabajo (ítems 6, 7, 9, 10, 11, 12 y 15; puntuación de 0 a 42). Los ítems 1, 8, 13, 14 y 16 no se incluyen en la puntuación estándar. Las puntuaciones más altas reflejan creencias de evitación más intensas, asociadas a un mayor riesgo de discapacidad, limitación funcional y dificultades para retomar la actividad o el trabajo.