

ANEXO 1. Versión en español del cuestionario específico OPTQoL

Sección 1. Función física

Por favor, conteste las siguientes preguntas teniendo en cuenta que se refieren a la última semana

1. ¿Cuánto trabajo le cuesta empujar o tirar de una puerta pesada?

Ninguno	1
Un poco	2
Moderado	3
Mucho	4
2. ¿Cuánto trabajo le cuesta limpiar el polvo con una aspiradora?

Ninguno	1
Un poco	2
Moderado	3
Mucho	4
3. ¿Cuánto trabajo le cuesta levantar del suelo algo pesado como, por ejemplo, la bolsa de la compra o un niño pequeño?

Ninguno	1
Un poco	2
Moderado	3
Mucho	4
4. ¿Cuánto trabajo le cuesta realizar actividades de ocio como salir a pasear o ir al cine?

Ninguno	1
Un poco	2
Moderado	3
Mucho	4
5. ¿Cuánto trabajo le cuesta hacer compras de ropas o regalos?

Ninguno	1
Un poco	2
Moderado	3
Mucho	4
6. ¿Cuánto trabajo le cuesta cocinar para varias personas?

Ninguno	1
Un poco	2
Moderado	3
Mucho	4
7. ¿Cuánto trabajo le cuesta ir a visitar parientes o amigos que viven lejos?

Ninguno	1
Un poco	2
Moderado	3
Mucho	4

Sección 2. Adaptaciones

Por favor, señale si considera verdaderas o falsas las siguientes frases

1. Necesito realizar mis tareas poco a poco para evitar cansarme demasiado

Completamente falso	1
Bastante falso	2
Bastante cierto	3
Completamente cierto	4
2. Procuero no hacer viajes porque me resulta incómodo y cansado

Completamente falso	1
Bastante falso	2
Bastante cierto	3
Completamente cierto	4
3. Hago las cosas con mas lentitud que los demás

Completamente falso	1
Bastante falso	2
Bastante cierto	3
Completamente cierto	4
4. Hay actividades que no puedo hacer a causa de mis problemas de salud

Completamente falso	1
Bastante falso	2
Bastante cierto	3
Completamente cierto	4
5. Me resulta difícil planear o programar actividades porque nunca sé cómo me voy a encontrar

Completamente falso	1
Bastante falso	2
Bastante cierto	3
Completamente cierto	4
6. No uso ropa bonita o elegante porque pienso que no me sienta bien

Completamente falso	1
Bastante falso	2
Bastante cierto	3
Completamente cierto	4
7. Prefiero zapatos cómodos y prácticos aunque no sean bonitos porque me dan seguridad

Completamente falso	1
Bastante falso	2
Bastante cierto	3
Completamente cierto	4
8. Necesito utensilios, como pinzas y agarraderas, que me ayuden a alcanzar las cosas

Completamente falso	1
Bastante falso	2
Bastante cierto	3
Completamente cierto	4
9. Me resulta difícil agacharme a recoger algo y también alcanzar cosas que estén por encima de mi cabeza

Completamente falso	1
Bastante falso	2
Bastante cierto	3
Completamente cierto	4

Sección 3. Miedos

Por favor, conteste las siguientes preguntas

1. ¿Tiene miedo a caerse si no va agarrado a alguien?

Ninguno	1
Un poco	2
Moderado	3
Mucho	4
2. ¿Tiene miedo a caerse y no poder levantarse solo/a?

Ninguno	1
Un poco	2
Moderado	3
Mucho	4
3. ¿Tiene miedo a caerse y partirse un hueso (tener una fractura)?

Ninguno	1
Un poco	2
Moderado	3
Mucho	4
4. ¿Tiene miedo al dolor de las fracturas?

Ninguno	1
Un poco	2
Moderado	3
Mucho	4
5. ¿Tiene miedo a tener en el futuro limitaciones físicas debidas a la osteoporosis?

Ninguno	1
Un poco	2
Moderado	3
Mucho	4
6. ¿Tiene miedo a la osteoporosis por no tener quien le ayude?

Ninguno	1
Un poco	2
Moderado	3
Mucho	4