

CUESTIONARIO DE LAS 30 PREGUNTAS

DOLOR PERSISTENTE Y OTROS SÍNTOMAS:

¿Cómo saber si se padece un desorden psicofisiológico?

Aunque no existe una forma concluyente de diagnosticar el Desorden Psicofisiológico, el cuestionario que mostramos a continuación le ayudará a determinar si el dolor crónico u otros síntomas que padece se deben a esta condición.

El nuevo término empleado para describir el dolor y otros síntomas asociados al estrés y las emociones es Desorden Psicofisiológico o "Afección Psicofisiológica" como es denominado en el marco de la medicina cuerpo-mente.

Actualmente sabemos gracias a numerosos años de experiencia clínica e investigaciones recientes, que el estrés fisiológico, el trauma, y la falta de conciencia de las emociones, son los causantes del dolor persistente y muchos otros síntomas.

Cuántas más preguntas responda "Sí" más probable será que sus síntomas se deban a este tipo de afección.

CUESTIONARIO

1. Sobre los diagnósticos y tratamientos recibidos

¿Has sido estudiad@ médicamente y no encuentran una causa clara que justifique tus síntomas?

¿Algunos de los profesionales a los que consulto dijeron que los hallazgos en los estudios por imágenes como radiografías, resonancias magnéticas u otros, no son relevantes como para justificar tanto dolor y síntomas?

¿Algunos de los profesionales que consulto, le indicaron cuidarse de determinados movimientos y posturas como agacharse, realizar impactos, levantar pesos, o que debería corregir la postura de sentado?

¿Tiene más de un síntoma? (Cuantos más tenga, es más probable que este padeciendo un desorden Psicofisiológico)

¿Tiene alivio parcial y/o temporal en los tratamientos como: terapias manuales, quiropráctica, masaje, ¿y luego de un tiempo breve los síntomas vuelven?

¿A lo largo de su vida ha tenido otros síntomas físicos que su médico tuvo dificultad para diagnosticar?

2. Sobre las características del dolor y los síntomas

¿Padece de dolor en distintas partes del cuerpo?

ESPACIO BIENESTAR

¿Sus síntomas cambian o se mueven a distintas partes del cuerpo con el tiempo?

¿Sus síntomas ocurren después de la actividad física y no durante la misma?

¿Su dolor empeora en posiciones de descanso, como acostado?

¿Su dolor aparece repentinamente sin realizar esfuerzo, como estando sentado, o simplemente de pie?

¿Ha disminuido o restringido actividades físicas por miedo al dolor o a lesionarse?

¿Sus síntomas son desencadenados por estímulos climáticos (frío humedad), por olores, luz, menstruación, o pantallas de computadoras?

¿Sus síntomas se desencadenan con solo imaginar el movimiento, posición o actividad desencadenante como agacharse, girar el cuello, sentarse o caminar?

¿Sus síntomas son desencadenados por el tacto ligero, o estímulos suaves, como el viento, o el frío?

3. Sobre el estrés, las emociones y los síntomas

¿Sus síntomas disminuyen en entornos o contextos en los que se siente más seguro?

¿Sus síntomas se exacerban en determinadas fechas o épocas del año?

¿Sus síntomas suelen disminuir, desaparecer o ser menos frecuentes en situaciones placenteras o de distracción?

¿El dolor y otros síntomas como los gastrointestinales, aumentan, aparecen o se vuelven más frecuentes en relación a situaciones estresantes?

¿Sus síntomas son desencadenados por la anticipación de una situación estresante, como antes de ir a la escuela o trabajo, una visita al médico, una visita a un familiar, una reunión social o durante esas actividades?

¿Tiene preocupación, miedo o ansiedad desproporcionadas ante ciertas circunstancias?

¿Sufre depresión, dificultad para dormir, fatiga, pérdida de interés en actividades que antes te resultaban agradables?

4. Sobre la personalidad y la historia de vida

¿Se considera más crítico@ consigo mism@ que con los demás?

¿Está pendiente de complacer a otros, de agradarles y demostrar que es una buena persona?

¿Le resulta difícil la confrontación o expresar su enojo?

¿Le resulta difícil decir No y poner límites a situaciones estresantes?

¿Ha pasado por mucho estrés emocional durante la infancia y/o adolescencia?

ESPACIO BIENESTAR

¿Se vincula actualmente con las personas que le causaron estrés cuando era niño@?

¿Como adult@ ha estado en relaciones en donde diste más de lo que recibiste a cambio, o en donde alguna de estas personas, le hizo grandes exigencias, trató de controlarle, amenazarle o dañarle?

¿Sus síntomas comenzaron poco después de un evento aterrador o traumático?