

SF-36 en Español

Short Form Health Survey — Calidad de vida relacionada con la salud

Instrucciones de aplicación

Autoreporte sobre las **últimas 4 semanas**. 36 ítems, 8 dominios. Transformar a escala 0–100 según manual oficial.

Consulte claves de puntuación por ítem en manual SF-36 (2–6 opciones según ítem).

#	Ítem / Pregunta	1	2	3	4	5
1	Realizar actividades extenuantes (correr, levantar objetos pesados)	■	■	■	■	■
2	Realizar actividades moderadas (mover una mesa, pasar la aspiradora)	■	■	■	■	■
3	Levantar o cargar la bolsa de la compra	■	■	■	■	■
4	Subir varios tramos de escaleras	■	■	■	■	■
5	Subir un tramo de escaleras	■	■	■	■	■
6	Agacharse, arrodillarse o inclinarse	■	■	■	■	■
7	Caminar más de 1 km	■	■	■	■	■
8	Caminar varios centenares de metros	■	■	■	■	■
9	Caminar 100 metros	■	■	■	■	■
10	Bañarse o vestirse solo(a)	■	■	■	■	■
11	Reducir tiempo en el trabajo por problemas físicos	■	■	■	■	■
12	Lograr menos de lo deseado por problemas físicos	■	■	■	■	■
13	Limitado(a) en tipo de trabajo por problemas físicos	■	■	■	■	■
14	Dificultad para realizar trabajo por problemas físicos	■	■	■	■	■
15	¿Cuánto dolor corporal ha tenido en las últimas 4 semanas?	■	■	■	■	■
16	¿Hasta qué punto el dolor le ha interferido en el trabajo habitual?	■	■	■	■	■
17	¿Diría que su salud en general es...?	■	■	■	■	■
18	Parece enfermar más fácilmente que otras personas	■	■	■	■	■
19	Estoy tan sano(a) como cualquier persona	■	■	■	■	■
20	Espero que empeore mi salud	■	■	■	■	■
21	Mi salud es excelente	■	■	■	■	■
22	¿Se siente lleno(a) de vitalidad?	■	■	■	■	■
23	¿Ha estado muy nervioso(a)?	■	■	■	■	■
24	¿Se ha sentido tan deprimido(a) que nada le animaba?	■	■	■	■	■

#	Ítem / Pregunta	1	2	3	4	5
25	¿Se ha sentido calmado(a) y tranquilo(a)?	■	■	■	■	■
26	¿Ha tenido mucha energía?	■	■	■	■	■
27	¿Se ha sentido desanimado(a) y triste?	■	■	■	■	■
28	¿Se ha sentido agotado(a)?	■	■	■	■	■
29	¿Se ha sentido feliz?	■	■	■	■	■
30	¿Se ha sentido cansado(a)?	■	■	■	■	■
31	Reducir actividades sociales por problemas físicos o emocionales	■	■	■	■	■
32	Realizar menos de lo deseado por problemas físicos o emocionales	■	■	■	■	■
33	No ha realizado el trabajo cuidadosamente por problemas emocionales	■	■	■	■	■
34	Interferencia de problemas emocionales en actividades sociales	■	■	■	■	■
35	¿Ha sentido nerviosismo o tensión?	■	■	■	■	■
36	¿Se ha sentido tan bajo(a) de ánimo que nada le animaba?	■	■	■	■	■

DOMINIOS (0–100): PF ____ · RP ____ · BP ____ · GH ____ · VT ____ · SF ____ · RE ____ · MH ____

Interpretación del puntaje

Dominio	Interpretación	Acción sugerida
≥ 50	Por encima del promedio	Monitoreo rutinario
25 – 49	Por debajo del promedio	Explorar factores médicos/psicosociales
< 25	Muy deteriorado	Intervención integral

Evalúa calidad de vida con SF-36 en Kalyo — kalyo.io

Ware JE Jr, Sherbourne CD. The MOS 36-item short-form health survey. Med Care. 1992;30(6):473-483.

© Kalyo — kalyo.io | Recurso de uso clínico libre. No sustituye evaluación profesional.