

Índice de Estilo de Vida

Esta encuesta fue hecha con la intención de ayudar a su doctor entender lo que usted experimenta del día a día, **sea por causa de los ojos, la postura, el estrés, etc.** Sus respuestas asegurarán que usted reciba el mejor cuidado posible.

¿Con qué frecuencia experimenta usted los siguientes síntomas?



Dolores de cabeza

- Le duele la cabeza todos los días de la semana (en cualquier grado, incluyendo un dolor de cabeza ligero).
- Los dolores de cabeza van empeorando a lo largo del día.
- Los dolores de cabeza son más fuertes en el trabajo que en casa o por los fines de semana.

1 Nunca 2 Raramente 3 A veces 4 A menudo 5 Siempre



Rigidez o dolor en el cuello o hombros

- El cuello se pone más rígido o le duele cuando usted lee o trabaja en la computadora (incluso si es a causa de su postura.)
- Usted experimenta tensión frecuentemente en la cabeza, el cuello o los hombros.
- Recibe masajes o ajustes quiroprácticos frecuentes.

1 Nunca 2 Raramente 3 A veces 4 A menudo 5 Siempre



Incomodidad con el uso de la computadora

- En el trabajo usted se siente más productivo por la mañana que por la tarde.
- Los ojos se cansan, le pican, o se ponen rojos cuando trabaja muchas horas con la computadora.

1 Nunca 2 Raramente 3 A veces 4 A menudo 5 Siempre

Horas al día que usa aparato digital: _____



Cansancio de los ojos

- Los ojos se le cansan al final del día laboral.
- Por lo general, los ojos se sienten mejor por la mañana que por la tarde.

1 Nunca 2 Raramente 3 A veces 4 A menudo 5 Siempre



Sensación de ojo seco

- Los ojos o los lentes de contacto se secan cuando lee o cuando trabaja por computadora.
- Los ojos se sienten cada vez más secos o más arenosos a lo largo del día.

1 Nunca 2 Raramente 3 A veces 4 A menudo 5 Siempre



Sensibilidad a la luz

- Manejar por la noche le es difícil por causa del deslumbramiento de los faros.
- Le molestan las luces fluorescentes en espacios amplios (el supermercado, las grandes almacenes, etc.)

1 Nunca 2 Raramente 3 A veces 4 A menudo 5 Siempre



Mareos

- Andar en carro le da mareo por movimiento.
- A veces usted siente vértigo o una sensación de estar desconectado de su ambiente.

1 Nunca 2 Raramente 3 A veces 4 A menudo 5 Siempre



Comentarios adicionales

Otras notas a cerca de estos síntomas: _____