

**Programas educativos**  
en adherencia terapéutica dirigido a pacientes  
con enfermedad inflamatoria intestinal.



## Mide tu calidad de vida para mejorarla

---



**Dr. Francesc Casellas**  
Hospital Universitario Vall d'Hebron

### ¿Qué es la calidad de vida?

La Calidad de Vida Relacionada con la Salud (CVRS), es un término que evalúa el impacto que tiene una determinada enfermedad, tanto una colitis ulcerosa como una enfermedad de Crohn, sobre la vida del paciente, teniendo en cuenta varios aspectos del mismo; evitando centrarse solamente en los signos y síntomas de la enfermedad y valorando si el bienestar psicológico, capacidad física y actividades sociales se ven alteradas o limitadas por la enfermedad. De este modo, la CVRS refleja de forma global la percepción subjetiva y personal que el propio paciente tiene sobre la repercusión de la enfermedad sobre su salud.



La CVRS se suele valorar o medir mediante la realización de cuestionarios, los cuales incluyen una serie de preguntas y varias opciones de respuestas puntuadas de manera diferente, cuya interpretación aporta una idea global del estado o calidad de la vida del paciente.



### ¿Cuándo puedo realizar un cuestionario de la calidad de vida relacionada con la salud?

Los cuestionarios de Calidad de Vida se pueden hacer en cualquier momento. Estos son una herramienta cada vez más importante en la valoración del impacto que tiene una determinada enfermedad sobre la persona que la padece, intentando a través de ellos y de su interpretación, mejorar la salud o el bienestar de forma global.

Su realización puede estar protocolizada en el seguimiento clínico de su enfermedad bajo las indicaciones de sus especialistas habituales, o pueden ser realizados de manera espontánea y voluntaria por el propio paciente.

Como la CVRS es cambiante, puede ser mejor o peor según las circunstancias. Los cuestionarios de calidad de vida pueden repetirse cuando se considere. Lo que hay que tener en cuenta es que como se evalúa un período de 2 semanas, éste sería el tiempo mínimo que hay que dejar transcurrir para repetir el cuestionario.

## Cómo valorar tu calidad de vida: Cuestionario IBDQ-9.

El cuestionario IBDQ-9 es muy sencillo de responder, lo que ha hecho que sea uno de los cuestionarios más utilizados para valorar la Calidad de Vida Relacionada con la Salud en la Enfermedad Inflamatoria Intestinal.



El IBDQ-9 consta de 9 preguntas con 7 posibles respuestas, las cuales están puntuadas de manera diferente en función de la percepción que se tiene de la EII; siendo 1 la peor percepción y 7 la mejor percepción de salud.

Para la correcta realización del cuestionario IBDQ-9, deben contestarse todas las preguntas, evitando contestar de manera aleatoria.



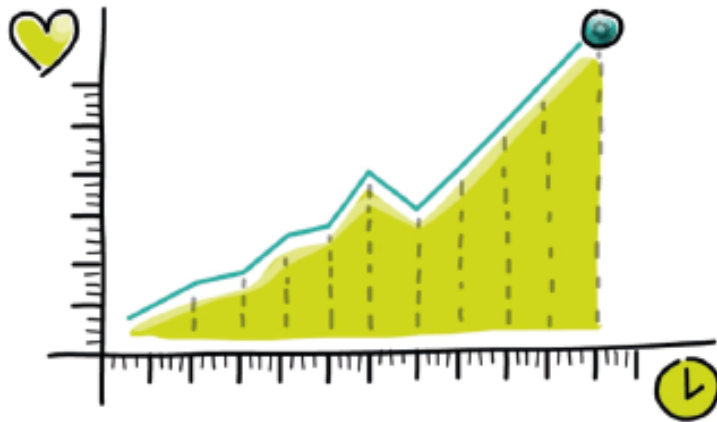
Contestar el cuestionario IBDQ-9 comporta una gran ventaja, que ayuda a entender mejor como repercute la enfermedad inflamatoria intestinal en su vida y en su salud. Ello se relaciona con el grado de actividad de la enfermedad, con la existencia de complicaciones o la respuesta al tratamiento. Por estos motivos, conocer la puntuación que obtiene del cuestionario IBDQ-9 es muy útil. Y aún es más útil conocer cómo cambia, en el sentido de que si la puntuación cada vez es más alta significa que su calidad de vida es cada vez mejor, lo cual es deseable, mientras que si es cada vez más baja significa que su calidad de vida es peor, y hay que averiguar por qué razón.



### **Interpretación de los resultados.**

El resultado del cuestionario IBDQ-9 se expresa mediante una escala que va de 0, que equivale a la peor calidad de vida, a 100, que equivale a la mejor calidad de vida. Por lo tanto, cuanto más alta sea la puntuación mejor es el resultado expresado en calidad de vida.

Para hacerse una idea, las personas que están en remisión de la enfermedad suelen tener puntuaciones del cuestionario IBDQ-9 superiores a 60 que se corresponden con un nivel de calidad de vida >75-80%.



### **Instrucciones para rellenar el cuestionario.**

Por favor, lea cuidadosamente las preguntas y sus respuestas. A continuación, encontrará 9 preguntas sobre cómo se ha sentido usted durante las últimas dos semanas.

Le rogamos que conteste las preguntas con la máxima sinceridad, no consulte las respuestas con nadie, conteste simplemente lo que usted crea que mejor se adapta a su situación.

No deje ninguna pregunta sin contestar.

### **Realización del cuestionario.**

Para realizar el cuestionario, tanto si tiene una enfermedad de Crohn como una colitis ulcerosa, [haga clic aquí](#)