

Lista de verificación de síntomas



Utilice esta lista de verificación para realizar un seguimiento de sus síntomas. Llévelo con usted a cada visita con su médico para ayudarlo a analizar su plan de salud y tratamiento.

Síntoma	Frecuencia de ocurrencia [A menudo, a veces, rara vez, constantemente]	Escala de gravedad del 1 al 10 [10 significa que te molesta mucho]	¿Un lado más que otro? ¿Cuál?	¿Ha aumentado esto con la edad o con el tiempo?	¿Esto interfiere con su vida cotidiana?	Otros comentarios
---------	---	---	----------------------------------	---	---	-------------------

PROBLEMAS PARA MOVERSE

reflejos ausentes o reducidos						
torpeza						
dificultad para correr						
mareo						
displasia de cadera						
hiperextensión de rodilla						
pérdida del equilibrio, tropiezos y caídas						
mala propiocepción						
escoliosis u otra curvatura de la columna						
golpea con fuerza el piso con los pies al caminar						
problemas para caminar debido a problemas para levantar los pies						
Otro:						

PROBLEMAS EN LAS PIERNAS O LOS PIES

dedos de los pies enroscados (conocidos como dedos en martillo)						
disminución de la sensibilidad en las piernas y los pies (riesgo de callos y llagas)						
dificultad para levantar el pie a la altura del tobillo (pie caído)						
dislocaciones de rodilla						
calambres en las piernas						
pérdida de músculo de la parte inferior de la pierna (conduce a pantorrillas delgadas)						
hinchazón de las extremidades inferiores (insuficiencia venosa)						
entumecimiento, sensación de frío o ardor en los pies (dolor neuropático)						
mala circulación (pies descoloridos o rojizos/morados)						

Síntoma	Frecuencia de ocurrencia [A menudo, a veces, rara vez, constantemente]	Escala de gravedad del 1 al 10 [10 significa que te molesta mucho]	¿Un lado más que otro? ¿Cuál?	¿Ha aumentado esto con la edad o con el tiempo?	¿Esto interfiere con su vida cotidiana?	Otros comentarios
síndrome de piernas inquietas (SPI, por sus siglas en inglés)						
caminar de puntillas (señal temprana en los niños)						
incapaz de ponerse de puntillas con progresión						
incapaz de caminar sobre tacones con progresión						
pie/pies con arco muy alto (arco cavo)						
PROBLEMAS DE BRAZO O MANO						
manos como garras						
deterioro del músculo entre el pulgar y el índice						
dificultad para agarrar o sostener objetos y abrir frascos						
calambres en las manos						
hipermovilidad						
entumecimiento o sensación de frío/ardor en las manos						
PROBLEMAS DE OÍDOS, NARIZ Y GARGANTA						
dificultades para hablar y tragar						
dificultades para masticar						
pérdida de la audición						
reflujo						
zumbido en los oídos [tinnitus]						
apnea del sueño						
problemas de visión (atrofia óptica)						
tensión o debilidad de las cuerdas vocales						
PROBLEMAS DE RESPIRACIÓN, PULMONAR						
dificultades para respirar, especialmente cuando está acostado						
disfunción/parálisis del diafragma que causa dificultad severa para respirar						
alto volumen pulmonar residual (no se pueden vaciar los pulmones por completo)						
BIENESTAR GENERAL Y ÁNIMO						
fatiga						
ansiedad						
depresión						

Síntoma	Frecuencia de ocurrencia [A menudo, a veces, rara vez, constantemente]	Escala de gravedad del 1 al 10 [10 significa que te molesta mucho]	¿Un lado más que otro? ¿Cuál?	¿Ha aumentado esto con la edad o con el tiempo?	¿Esto interfiere con su vida cotidiana?	Otros comentarios
intolerancia al ejercicio						
sentimientos de aislamiento						
dormir mal						
ataques de pánico al azar						
anomalías en la sudoración, como sudoración abundante sin motivo						
DOLOR						
dolor de espalda o cadera						
hiperestesia (áreas de hipersensibilidad)						
calambres musculares						
dolor/debilidad muscular, nerviosa y articular						
ciática						
Dolores punzantes repentinos [se sienten como descargas eléctricas]						
OTROS SÍNTOMAS NO ANTERIORES						
fasciculación benigna (contracciones musculares, temblores)						
problemas de la vejiga, como no vaciar completamente						
problemas digestivos						
incontinencia						
caliente o frío localizado en las extremidades						
temblores						
LISTA DE OTROS PROBLEMAS O SÍNTOMAS						

Esta publicación fue respaldada por el Acuerdo de Cooperación 1U38DD000713-01 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

*Un agradecimiento especial a Global Genes por financiar la traducción de esta guía a través de la Subvención de Equidad en Salud 2023

