CUESTIONARIO DE ACÚFENOS

NOMBRE: _____ FECHA DEL EXÁMEN: ___/___/___FECHA DE NACIMIENTO:___/___/___
Nombre Apellidos
DIRECCIÓN: _____Nº DE PACIENTE _____

TELEFONO: (casa) _____ (trabajo) _____ SSN: _____

INSTRUCCIONES: Por favor, tache la respuesta que mejor describa su experiencia con el ruido o acúfeno. A la derecha de cada pregunta encontrará las respuestas. Tache la A si está totalmente de acuerdo, la B si lo está a veces y la C sí no está de acuerdo con lo que se le pregunta.

A Siempre / Si estoy de acuerdo
B A veces
C Nunca / No estoy de acuerdo

		RESPUESTAS		
1.	Soy capaz de ignorar el ruido aunque esté presente	A	B	C
2.	Por culpa del ruido soy incapaz de oir música tranquilamente	A	B	C
3.	Creo que es injusto tener que sufrir por culpa de este ruido	A	B	C
4.	El ruido me despierta por las noches	A	B	C
5.	Estoy pendiente del ruido todo el día	A	B	C
6.	Lo que yo piense acerca del ruido influye en la forma en la que el ruido me molesta	A	B	C
7.	La mayor parte del tiempo el ruido es flojo de volumen	A	B	C
8.	Hay veces en las que el ruido me hacerme perder los nervios	A	B	C
9.	Por culpa del ruido tengo dificultades en saber de donde viene un sonido	A	B	C
10.	El ruido es desagradable	A	B	C
11.	Siento que no puedo escapar de este ruido	A	B	C
12.	Por culpa del ruido me despierto más temprano	A	B	C
13.	Creo que no voy a poder aguantar con este ruido	A	B	C
14.	Por culpa del ruido se hace difícil oír a mas de una persona a la vez	A	B	C
15.	La mayor parte del tiempo el ruido está muy fuerte	A	B	C
16.	Al tener este ruido creo que debo tener algo grave	A	B	C
17.	Mi vida no valdrá la pena si este ruido continúa	A	B	C
18.	Por culpa del ruido he perdido la confianza en mi mismo	A	B	C
19.	Me gustaría que alguien comprendiese este problema	A	B	C
20.	El ruido me distrae de lo que hago	A	B	C
21.	Yo no puedo hacer nada por soportar este ruido	A	B	C
22.	Algunas veces, y por culpa del ruido, me dan dolores en los oídos o en la cabeza	A	B	C

F. Zenker y J.J. Barajas: **Estudio psicométrico del acúfeno crónico. Adaptación del Cuestionario sobre Tinnitus (Tinnitus Questionnaire) a una muestra española**. *Psicología Conductual, Vol. 10, Nº1, 2002, pp.63-75*.

A Siempre / Sí estoy de acuerdo
B A veces
C Nunca / No estoy de acuerdo

		RESPUESTAS		
23.	Noto que el ruido se pone peor cuando me siento algo deprimido o pesimista	A	B	C
24.	Por culpa del ruido me enfado más fácilmente con mis familiares y amigos	A	B	C
25.	Por culpa del ruido tengo tensos los músculos de la nuca y el cuello	A	B	C
26.	Por culpa del ruido, las voces de otras personas parecen estar distorsionadas	A	B	C
27.	Si este ruido no desapareciese me sentiría muy mal	A	B	C
28.	Estoy preocupado porque el ruido acabe dañando a mi salud	A	B	C
29.	El ruido parece ir directo a mi cabeza	A	B	C
30.	Casi todos mis problemas son por culpa del ruido	A	B	C
31.	Mi mayor problema es no dormir bien	A	B	C
32.	Lo que me hace sentirme mal es lo que pienso del ruido no el ruido en sí mismo	A	B	C
33.	Por culpa del ruido tengo mas dificultades en seguir una conversación	A	B	C
34.	El ruido no me deja relajarme	A	B	C
35.	Algunas veces el ruido es tan molesto que no puedo ignorarlo	A	B	C
36.	Por culpa del ruido me cuesta dormir	A	B	C
37.	Me pongo nervioso cuando pienso en el ruido.....	A	B	C
38.	Por culpa del ruido me es más difícil escuchar a alguien hablar por el teléfono.	A	B	C
39.	Por culpa del ruido me deprimo más fácilmente	A	B	C
40.	Cuando estoy haciendo algo interesante soy capaz de olvidarme del ruido.....	A	B	C
41.	Por culpa del ruido mi vida se ha vuelto más difícil.....	A	B	C
42.	Mis oídos son muy sensibles	A	B	C
43.	A veces pienso que el ruido es para toda la vida y que no se me va a quitar nunca	A	B	C
44.	Puedo imaginarme a mí mismo viviendo con este ruido de forma normal	A	B	C
45.	El ruido está siempre presente, no desaparece nunca	A	B	C
46.	Una persona de carácter fuerte aceptaría mejor este problema	A	B	C
47.	Me considero una víctima de este ruido	A	B	C
48.	Por culpa del ruido me cuesta concentrarme	A	B	C
49.	El ruido es una de esas cosas con las que uno tiene que acostumbrarse a vivir	A	B	C
50.	Por culpa del ruido soy incapaz de disfrutar normalmente de la radio o la televisión	A	B	C
51.	Algunas veces el ruido me produce dolor de cabeza	A	B	C
52.	Siempre he tenido un sueño profundo	A	B	C