

**OPINIÓN: Te hace pensar en cuánta gente tienes cerca para ayudarte, ya sea emocionalmente o con cosas prácticas. Es útil para darte cuenta de si estás bien rodeado o si necesitas reforzar tus relaciones.**

### ***Cuestionario MOS de apoyo social***

Las siguientes preguntas se refieren al apoyo o ayuda de que Vd. dispone:

1. Aproximadamente, ¿Cuántos amigos íntimos o familiares cercanos tiene Vd.? (Personas con las que se encuentra a gusto y puede hablar de todo lo que se le ocurre).

Escriba el nº de amigos íntimos y familiares cercanos

La gente busca a otras personas para encontrar compañía, asistencia u otros tipos de ayuda ¿Con qué frecuencia Vd. dispone de cada uno de los siguientes tipos de apoyo cuando lo necesita? (*Marque con un círculo uno de los números de cada fila*)

CUESTIONES: ¿Cuenta con ALGUIEN?	Nunca	Pocas Veces	Algunas veces	La mayoría de las veces	Siempre
2. Que le ayude cuando tenga que estar en la cama	1	2	3	4	● 5
3. Con quien pueda contar cuando necesite hablar	1	2	3	4	● 5
4. Que le aconseje cuando tenga problemas	1	2	3	4	● 5
5. Que le lleve al médico cuando lo necesite	1	2	3	4	● 5
6. Que le muestre amor y afecto	1	2	3	4	● 5
7. Con quien pasar un buen rato	1	2	3	4	● 5
8. Que le informe y ayude a entender la situación	1	2	3	4	● 5
9. En quien confiar o con quién hablar de sí mismo y sus preocupaciones	1	2	3	● 4	5
10. Que le abrace	1	2	3	4	● 5
11. Con quien pueda relajarse	1	2	3	4	● 5
12. Que le prepare la comida si no puede hacerlo	1	2	3	4	● 5
13. Cuyo consejo realmente desee	1	2	3	4	● 5
14. Con quien hacer cosas que le sirvan para olvidar sus problemas	1	2	3	4	● 5
15. Que le ayude en sus tareas domésticas si esta enfermo	1	2	3	4	● 5
16. Alguien con quien compartir sus temores y problemas más íntimos	1	2	3	● 4	5
17. Que le aconseje cómo resolver sus problemas personales	1	2	3	4	● 5
18. Con quién divertirse	1	2	3	4	● 5
19. Que comprenda sus problemas	1	2	3	4	● 5
20. A quien amar y hacerle sentirse querido	1	2	3	4	● 5

**Resultado:** (suma de los valores correspondiente)

Índice global de apoyo social: Todas las respuestas.

Apoyo emocional: Respuestas número: 3, 4, 8, 9, 13, 16, 17 y 19.

Ayuda material: Respuestas a las preguntas: 2, 5, 12 y 15.

Relaciones sociales de ocio y distracción: Respuestas a las preguntas: 7, 11, 14 y 18.

Apoyo afectivo: Respuestas a las preguntas 6, 10 y 20.

### ***Interpretación:***

	Máximo	Medio	Mínimo
Índice global de apoyo social	94	57	19
Apoyo emocional	40	24	8
Ayuda material	20	12	4
Relaciones sociales de ocio y distracción	20	12	4
Apoyo afectivo	15	9	3

Adaptado de: Revilla L, Luna J, Bailón E, Medina I. Validación del cuestionario MOS de apoyo social en Atención Primaria. Medicina de Familia (And). 2005; 10(6): 10-18.