

# HOJA DE AUTOEVALUACIÓN

## Ejercicio Uno – Visualizando Tu Perineo

Cuando examino mi perineo, encuentro:

Ningún Dolor     Ninguna Irritación     Irritación/Rojez     Dolor

Describe cualquier dolor. (Leve a Severo, Agudo/Apagado, Dolor Ardiente, Dolor General, Sensación de Puñalada, Escozor, Picazón)

---

## Ejercicio Dos – Usando el Suelo Pélvico

Cuando intento hacer una contracción Kegel;

Soy capaz de Contraer/Mover el Suelo Pélvico     Soy incapaz de Contraer/Mover el Suelo Pélvico

## Ejercicio Tres - Midiendo Tu Dolor

Puedo insertar un tampón.  Sí  No (Si no puedes, ve directamente al Ejercicio 5)

En una escala de 0 (sin dolor) a 10 (el pero dolor imaginable), Mi dolor al insertar un dilatador es:

\_\_\_ Dilatador 1    \_\_\_ Dilatador 2    \_\_\_ Dilatador 3    \_\_\_ Dilatador 4    \_\_\_ Dilatador 5

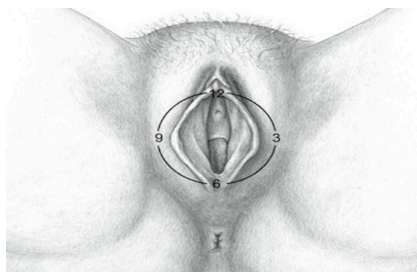
En una escala de 0 a 10, mi dolor al intentar el coito es de \_\_\_\_\_.

## Ejercicio Cuatro - Localiza Tu Dolor

Utilizando el diagrama de reloj de la pelvis como guía, toma nota de cualquier dolor que encuentres en cualquiera de los siguientes puntos de la capa Muscular Uno y/o la capa Muscular Dos.

**Punto(s) de Dolor**    **Capa 1**    **Capa 2**

Las 4 del Reloj	_____	_____
Las 5 del Reloj	_____	_____
Las 6 del Reloj	_____	_____
Las 7 del Reloj	_____	_____
Las 8 del Reloj	_____	_____



## Ejercicio Cinco - Evaluación de Los Grupos Musculares Grandes

Yo experimento dolor o una sensación apretada en las siguientes áreas de los Músculos Grandes. (Parte baja de la espalda, Cadera, Ingle, etc.)

---

Evaluación de tu dolor (0-10): \_\_\_\_\_ Descripción: \_\_\_\_\_

## OBJECTIVOS DE AUTOEVALUACIÓN Y PROGRESO

### Ejercicio Seis - Establece Tus Metas

En el espacio que encontrarás debajo, anota tus metas de tratamiento. Ve al Ejercicio Seis De La Autoevaluación para ver mis sugerencias. Resiste la tentación de añadir cualquier calendario.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### Trayectoria de Progreso

Para poder seguir tu progreso durante el programa, coloca una equis (x) al lado de la(s) línea(s) apropiada(s), cuando la inserción de cada dilatador sea indoloro.

- Dilatador 1 (D1)
- Dilatador 2 (D2)
- Dilatador 3 (D3)
- Dilatador 4 (D4)
- Dilatador 5 (D5)
- Transición al coito

**Notas Adicionales:**