HADS

Los profesionales médicos conocen la importancia de los factores emocionales en la mayoría de las enfermedades. Si saben cuál es el estado emocional del paciente, entonces pueden prestarle una mejor ayuda.

Este cuestionario ha sido confeccionado para ayudar a que su médico/médica sepa cómo se siente usted afectiva y emocionalmente.

Lea cada pregunta y subraye la respuesta que usted considere que coincide con su propio estado emocional en la última semana. No preste atención a los números que aparecen a la izquierda.

No es necesario que piense mucho tiempo cada respuesta: en este cuestionario las respuestas espontáneas tiene más valor que las que se piensan much0

A.1. Me siento tenso/tensa o nervioso/nerviosa:

3 Casi todo el día
2 Gran parte del día
1 De vez en cuando
0 Nunca

D.1. Sigo disfrutando de las cosas como siempre:

0 Ciertamente, igual que antes
1 No tanto como antes
2 Solamente un poco
3 Ya no disfruto con nada

A.2. Siento una especie de temor, como si algo malo fuera a suceder:

3 Sí, y muy intenso
2 Sí, pero no muy intenso
1 Sí, pero no me preocupa
0 No siento nada de eso

D.2. Soy capaz de reírme y ver el lado gracioso de las cosas:

0 Igual que siempre
1 Actualmente, algo menos
2 Actualmente, mucho menos
3 Actualmente, en absoluto

A.3. Tengo la cabeza llena de preocupaciones:

3 Casi todo el día
2 Gran parte del día
1 De vez en cuando
0 Nunca

D.3. Me siento alegre:

3 Nunca
2 Muy pocas veces
1 En algunas ocasiones
0 Gran parte del día

A.4. Soy capaz de permanecer sentado/sentada tranquilo/tranquila y relajado/relajada:

0 Siempre
1 A menudo
2 Raras veces
3 Nunca

D.4. Me siento lento/lenta y torpe:

3 Gran parte del día
2 A menudo
1 A veces
0 Nunca

A.5. Experimento una desagradable sensación de *nervios* y *hormigueo* en el estómago:

0 Nunca
1 Sólo en algunas ocasiones
2 A menudo
3 Muy a menudo

D.5. He perdido el interés por mi aspecto personal:

3 Completamente
2 No me cuido como deberla hacerlo
1 Es posible que no me cuide como debiera
0 Me cuido como siempre lo he hecho

A.6. Me siento inquieto/inquieta, como si no pudiera parar de moverme:

3 Realmente mucho
2 Bastante
1 No mucho
0 Nunca

D.6. Espero las cosas con ilusión:

0 Como siempre
1 Algo menos que antes
2 Mucho menos que antes
3 En absoluto

A.7. Experimento, de repente, sensaciones de gran angustia o temor:

3 Muy a menudo
2 Con cierta frecuencia
1 Raramente
0 Nunca

D.7. Soy capaz de disfrutar con un buen libro o con un buen programa de radio o televisión:

0 A menudo
1 Algunas veces
2 Pocas veces
3 Casi nunca