

## Anexo 2. Instrumentos de medida de la ansiedad

### **HAD<sup>57</sup>: Hospital, ansiedad y depresión (autoadministrada)**

Los médicos conocen la importancia de los factores emocionales en la mayoría de enfermedades. Si el médico sabe cual es el estado emocional del paciente puede prestarle entonces mejor ayuda.

Este cuestionario ha sido confeccionado para ayudar a que su médico sepa cómo se siente usted afectiva y emocionalmente. No es preciso que preste atención a los números que aparecen a la izquierda. Lea cada pregunta y subraye la respuesta que usted considere que coincide con su propio estado emocional en la última semana.

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

#### **A.1. Me siento tenso/a o nervioso/a:**

- 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

### **HAD<sup>57</sup>: Hospital, ansiedad y depresión (autoadministrada)**

<p><b>A.4. Soy capaz de permanecer sentado/a tranquilo/a y relajado/a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>0. Siempre</li><li>1. A menudo</li><li>2. Raras veces</li><li>3. Nunca</li></ul>
<p><b>D.4. Me siento lento/a y torpe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>3. Gran parte del día</li><li>2. A menudo</li><li>1. A veces</li><li>0. Nunca</li></ul>
<p><b>A.5. Experimento una desagradable sensación de “nervios y hormigueos” en el estómago:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>0. Nunca</li><li>1. Sólo en algunas ocasiones</li><li>2. A menudo</li><li>3. Muy a menudo</li></ul>
<p><b>D.5. He perdido el interés por mi aspecto personal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>3. Completamente</li><li>2. No me cuido como debería hacerlo</li><li>1. Es posible que no me cuide como debiera</li><li>0. Me cuido como siempre lo he hecho</li></ul>
<p><b>A.6. Me siento inquieto/a como si no pudiera parar de moverme:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>3. Realmente mucho</li><li>2. Bastante</li><li>1. No mucho</li><li>0. Nunca</li></ul>
<p><b>D.6. Espero las cosas con ilusión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>0. Como siempre</li><li>1. Algo menos que antes</li><li>2. Mucho menos que antes</li><li>3. En absoluto</li></ul>
<p><b>A.7. Experimento de repente sensaciones de gran angustia o temor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>3. Muy a menudo</li><li>2. Con cierta frecuencia</li><li>1. Raramente</li><li>0. Nunca</li></ul>
<p><b>D.7. Soy capaz de disfrutar con un buen libro o con un buen programa de radio o televisión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>0. A menudo</li><li>1. Algunas veces</li><li>2. Pocas veces</li><li>3. Casi nunca</li></ul>

**Valoración:** se considera que entre 0 y 7 no indica caso, entre 8 y 10 sería un caso dudoso y las puntuaciones superiores a 11 son, probablemente, casos en cada una de las subescalas.

**Eadg<sup>56</sup>: escala de ansiedad y depresión de Goldberg (heteroadministrada)**  
**(Versión adaptada al castellano por A. Lobo y cols.)**

Es una escala muy sencilla de usar y de gran eficacia en la detección de trastornos de depresión y/o ansiedad. Además constituye un instrumento de evaluación de la severidad y evolución de estos trastornos. Puede usarse también como una guía para la entrevista.

**Instrucciones para su administración:**

- Está dirigida a la población general.
- Se trata de un cuestionario heteroadministrado con dos subescalas:
  - Una para detección de la ansiedad, y la otra para la detección de la depresión.
  - Ambas escalas tienen 9 preguntas.
  - Las 5 últimas preguntas de cada escala sólo se formulan si hay respuestas positivas a las 4 primeras preguntas, que son obligatorias.
- La probabilidad de padecer un trastorno es tanto mayor cuanto mayor es el número de respuestas positivas.
- Los síntomas contenidos en las escalas están referidos a los 15 días previos a la consulta.
- Todos los ítems tienen la misma puntuación.
- Siguen un orden de gravedad creciente.
- Los últimos ítems de cada escala aparecen en los pacientes con trastornos más severos.

**Subescala de ansiedad:**

- ¿Se ha sentido muy excitado, nervioso o en tensión?
- ¿Ha estado muy preocupado por algo?
- ¿Se ha sentido muy irritable?
- ¿Ha tenido dificultad para relajarse?

(Si hay 3 o más respuestas afirmativas, continuar preguntando)

- ¿Ha dormido mal, ha tenido dificultades para dormir?
- ¿Ha tenido dolores de cabeza o de nuca?
- ¿Ha tenido alguno de los siguientes síntomas: temblores, hormigueos, mareos, sudores, diarrea? (síntomas vegetativos).
- ¿Ha estado preocupado por su salud?
- ¿Ha tenido alguna dificultad para conciliar el sueño, para quedarse dormido?

**Total ansiedad:**

**Subescala de depresión:**

- ¿Se ha sentido con poca energía?
- ¿Ha perdido usted el interés por las cosas?
- ¿Ha perdido la confianza en sí mismo?
- ¿Se ha sentido usted desesperanzado, sin esperanzas?

(Si hay respuestas afirmativas a cualquiera de las preguntas anteriores, continuar)

- ¿Ha tenido dificultades para concentrarse?
- ¿Ha perdido peso? (a causa de su falta de apetito).
- ¿Se ha estado despertando demasiado temprano?
- ¿Se ha sentido usted enlentecido?
- ¿Cree usted que ha tenido tendencia a encontrarse peor por las mañanas?

**Total depresión:**

**Criterios de valoración:**

Subescala de ansiedad: 4 o más respuestas afirmativas.

Subescala de depresión: 2 o más respuestas afirmativas.