

Fecha de la evaluación:

Día
Mes
Año

CUESTIONARIO CORTO DE SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA (16 PREGUNTAS) (AUTO-EVALUACIÓN) (QIDS-SR₁₆)

Marque una X en la casilla al lado de la respuesta que lo/la describa mejor a usted durante los últimos 7 días.

Durante los últimos 7 días...

1. Quedarse dormido/a:

- [0] Nunca me toma más de 30 minutos quedarme dormido/a.
- [1] Me toma por lo menos 30 minutos quedarme dormido/a, menos de la mitad de las veces.
- [2] Me toma por lo menos 30 minutos quedarme dormido/a, más de la mitad de las veces.
- [3] Me toma más de 60 minutos quedarme dormido/a, más de la mitad de las veces.

2. Dormir durante la noche:

- [0] No me despierto durante la noche.
- [1] Tengo el sueño superficial, ligero, con pocos y breves despertares cada noche.
- [2] Me despierto al menos una vez por noche, pero me vuelvo a dormir fácilmente.
- [3] Me despierto más de una vez por noche y permanezco despierto/a durante 20 minutos o más, más de la mitad de las veces.

3. Despertarse demasiado temprano:

- [0] La mayoría de las veces, me despierto no más de 30 minutos antes de lo necesario para levantarme.
- [1] Más de la mitad de las veces, me despierto más de 30 minutos antes de lo necesario para levantarme.
- [2] Casi siempre me despierto por lo menos una hora o alrededor de una hora antes de lo necesario, pero después de un rato me vuelvo a dormir.
- [3] Me despierto al menos una hora antes de lo necesario, y no me puedo volver a dormir.

4. Dormir demasiado:

- [0] No duermo más de 7-8 horas por noche, sin hacer siestas durante el día.
- [1] No duermo más de 10 horas en un periodo de 24 horas incluyendo las siestas.
- [2] No duermo más de 12 horas en un periodo de 24 horas incluyendo las siestas.
- [3] Duermo más de 12 horas en un periodo de 24 horas incluyendo las siestas.

COL:SP (Colombia/Spanish)

**CUESTIONARIO CORTO DE SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA
(16 PREGUNTAS) (AUTO-EVALUACIÓN) (QIDS-SR₁₆) (continuación)**

Marque una X en la casilla al lado de la respuesta que lo/la describa mejor a usted durante los últimos 7 días.

Durante los últimos 7 días...

5. Sentirse triste:

- [0] No me siento triste.
- [1] Me siento triste menos de la mitad del tiempo.
- [2] Me siento triste más de la mitad del tiempo.
- [3] Me siento triste casi todo el tiempo.

Por favor responda la pregunta 6 o la 7 (no ambas)

6. Disminución del apetito:

- [0] Mi apetito habitual no ha cambiado.
- [1] Como con un poco menos de frecuencia o cantidades menores de comida que lo habitual.
- [2] Como mucho menos que lo habitual y sólo con esfuerzo personal.
- [3] Como muy pocas veces en un periodo de 24 horas, y sólo con gran esfuerzo personal o cuando otros me convencen para que coma.

- O -

7. Aumento del apetito:

- [0] Mi apetito habitual no ha cambiado.
- [1] Siento necesidad de comer con más frecuencia que lo habitual.
- [2] Habitualmente como con más frecuencia y/o mayores cantidades de comida que lo usual.
- [3] Me siento impulsado/a a comer de más tanto a la hora de las comidas como entre las comidas.

COL:SP (Colombia/Spanish)

**CUESTIONARIO CORTO DE SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA
(16 PREGUNTAS) (AUTO-EVALUACIÓN) (QIDS-SR₁₆) (continuación)**

Marque una X en la casilla al lado de la respuesta que lo/la describa mejor a usted durante los últimos 7 días.

Durante los últimos 7 días...

Por favor responda la pregunta 8 o la 9 (no ambas)

8. Disminución de peso (durante los últimos 14 días):

- [0] No he tenido cambio de peso.
- [1] Siento como si hubiese tenido una leve pérdida de peso.
- [2] He bajado 1 kilo o más de peso.
- [3] He bajado más de 2 kilos de peso.

- O -

9. Aumento de peso (durante los últimos 14 días):

- [0] No he tenido cambio de peso.
- [1] Siento como si hubiese tenido un leve aumento de peso.
- [2] He aumentado 1 kilo o más de peso.
- [3] He aumentado más de 2 kilos de peso.

10. Concentración/Toma de decisiones:

- [0] No hay cambios en mi capacidad habitual para concentrarme o tomar decisiones.
- [1] Ocasionalmente me siento indeciso/a o noto que mi capacidad de atención es limitada.
- [2] La mayor parte del tiempo, lucho por centrar mi atención o tomar decisiones.
- [3] No me puedo concentrar suficientemente bien para leer o no puedo tomar ni siquiera pequeñas decisiones.

11. Percepción de mí mismo:

- [0] Me veo a mí mismo/a tan bueno/a y valioso/a como el resto de las personas.
- [1] Me siento más culpable que lo habitual.
- [2] Creo en gran parte que le causo problemas a los demás.
- [3] Pienso casi constantemente tanto en mis pequeños como en mis grandes defectos.

COL:SP (Colombia/Spanish)

**CUESTIONARIO CORTO DE SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA
(16 PREGUNTAS) (AUTO-EVALUACIÓN) (QIDS-SR₁₆) (continuación)**

Marque una X en la casilla al lado de la respuesta que lo/la describa mejor a usted durante los últimos 7 días.

Durante los últimos 7 días...

12. Pensamientos de muerte o de suicidio:

- [0] No pienso en el suicidio o la muerte.
- [1] Siento que la vida carece de sentido o me pregunto si vale la pena vivirla.
- [2] Pienso en el suicidio o en la muerte varias veces por semana durante varios minutos.
- [3] Pienso en el suicidio o en la muerte con algún detalle varias veces al día, o he realizado planes específicos para suicidarme o realmente he intentado quitarme la vida.

13. Interés general:

- [0] No hay cambios fuera de lo habitual en mi interés en los demás o en actividades.
- [1] Noto que estoy menos interesado/a en los demás o en actividades.
- [2] Encuentro que tengo interés sólo en una o dos de las actividades que solía realizar anteriormente.
- [3] Prácticamente no tengo interés en las actividades que solía realizar anteriormente.

14. Nivel de energía:

- [0] No hay cambios en mi nivel habitual de energía.
- [1] Me canso más fácilmente que lo habitual.
- [2] Tengo que hacer un gran esfuerzo para comenzar o finalizar mis actividades diarias habituales (por ejemplo, hacer las compras, las tareas para la casa, cocinar o ir a trabajar).
- [3] Realmente no puedo llevar a cabo la mayoría de mis actividades diarias habituales porque no tengo energía.

COL:SP (Colombia/Spanish)

**CUESTIONARIO CORTO DE SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA
(16 PREGUNTAS) (AUTO-EVALUACIÓN) (QIDS-SR₁₆) (continuación)**

Marque una X en la casilla al lado de la respuesta que lo/la describa mejor a usted durante los últimos 7 días.

Durante los últimos 7 días...

15. Sentimiento de lentitud:

- [0] Pienso, hablo y me muevo con el ritmo habitual.
- [1] Encuentro que mi pensamiento es más lento o mi voz suena desanimada o apagada.
- [2] Me toma varios segundos responder la mayoría de las preguntas y estoy seguro/a que estoy pensando más lento que lo usual.
- [3] Con frecuencia soy incapaz de responder preguntas sin tener que hacer un gran esfuerzo.

16. Sentirse agitado:

- [0] No me siento agitado/a.
- [1] Con frecuencia me siento agitado/a, retuerzo las manos, o necesito cambiar de posición cuando estoy sentado/a.
- [2] Siento el impulso de moverme de un lado a otro y me siento bastante agitado/a.
- [3] A veces, soy incapaz de quedarme sentado/a y necesito caminar de un lado a otro.

COL:SP (Colombia/Spanish)

©2000 A. John Rush, M.D.

Nota: El uso del cuestionario requiere de autorización para cada nuevo estudio.

**CUESTIONARIO CORTO DE SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA
(16 PREGUNTAS) (AUTO-EVALUACIÓN) (QIDS-SR₁₆) (continuación)**

HOJA DE PUNTUACION DEL QIDS-SR16

Para asignar el puntaje al QIDS-SR16:

- Anote el puntaje mas alto de cualquiera de las 4 preguntas sobre el dormir (1-4 previas)
- Pregunta 5
- Anote el puntaje mas alto de cualquiera de las preguntas sobre apetito/peso (6-9)
- Pregunta 10
- Pregunta 11
- Pregunta 12
- Pregunta 13
- Pregunta 14
- Anote el puntaje mas alto de cualquiera de las 2 preguntas sobre condición psicomotora (15 y 16)
- 20. Puntaje Total (Rango: 0 - 27)**

COL:SP (Colombia/Spanish)