

**CUESTIONARIO BREVE DE SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA (AUTO  
EVALUACIÓN)**  
**(Spanish for Peru version of the QIDS-SR 16)**

Marque la respuesta a cada ítem que mejor lo/la describe durante los últimos 7 días.

1. Conciliar el sueño:

- 0 Nunca he demorado más de 30 minutos en dormirme.
- 1 He demorado por lo menos 30 minutos en dormirme, menos de la mitad del tiempo.
- 2 He demorado por lo menos 30 minutos en dormirme, más de la mitad del tiempo.
- 3 He demorado más de 60 minutos en dormirme, más de la mitad del tiempo.

2. Sueño nocturno:

- 0 No me he despertado durante la noche.
- 1 Todas las noches he tenido sueño ligero e intranquilo y me he despertado varias veces por corto tiempo.
- 2 Al menos una vez cada noche me he despertado pero he vuelto a dormirme fácilmente.
- 3 Cada noche me he despertado más de una vez y me he quedado despierto/a durante 20 minutos o más, más de la mitad del tiempo.

3. Despertarse demasiado temprano:

- 0 La mayor parte del tiempo me he despertado no más de 30 minutos antes de la hora de levantarme.
- 1 Más de la mitad del tiempo me he despertado más de 30 minutos antes de la hora de levantarme.
- 2 Casi siempre me he despertado por lo menos una hora antes de lo necesario, pero eventualmente he vuelto a dormirme.
- 3 Me he despertado por lo menos una hora antes de lo necesario, y ya no he podido volver a dormir.

4. Dormir demasiado:

- 0 He dormido no más de 7-8 horas por noche, sin haber hecho siesta durante el día.
- 1 He dormido no más de 10 horas en un período de 24 horas, incluyendo las siestas.
- 2 He dormido no más de 12 horas en un período de 24 horas, incluyendo las siestas.
- 3 He dormido más de 12 horas en un período de 24 horas, incluyendo las siestas.

**CUESTIONARIO BREVE DE SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA (AUTO EVALUACIÓN)**  
**(Spanish for Peru version of the QIDS-SR 16) (Continuación)**

*Marque la respuesta a cada ítem que mejor lo/la describe durante los últimos 7 días.*

5. Sensación de tristeza:

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

6. Disminución del apetito:

- 0 Mi apetito habitual no ha cambiado.
- 1 He comido mucho menos frecuentemente o en menos cantidad que lo habitual.
- 2 He comido mucho menos que lo habitual y sólo haciendo un esfuerzo.
- 3 Casi no he comido en un período de 24 horas, y sólo haciendo un tremendo esfuerzo o cuando los demás me han convencido que coma.

7. Aumento del apetito:

- 0 Mi apetito habitual no ha cambiado.
- 1 He sentido la necesidad de comer con más frecuencia que lo habitual.
- 2 A menudo he comido con más frecuencia y/o más cantidad que lo habitual.
- 3 He sentido impulsos de comer de más, tanto en las comidas como entre comidas.

8. Pérdida de peso (dentro de las últimas dos semanas):

- 0 Mi peso no ha cambiado.
- 1 Siento como si hubiera tenido una leve pérdida de peso.
- 2 He perdido 1 kilo o más.
- 3 He perdido más de 2 kilos.

9. Aumento de peso (dentro de las últimas dos semanas):

- 0 Mi peso no ha cambiado.
- 1 Siento como si hubiera tenido un leve aumento de peso.
- 2 He aumentado 1 kilo o más.
- 3 He aumentado más de 2 kilos.

**CUESTIONARIO BREVE DE SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA (AUTO EVALUACIÓN)**  
**(Spanish for Peru version of the QIDS-SR 16) (Continuación)**

*Marque la respuesta a cada ítem que mejor lo/la describe durante los últimos 7 días.*

10. Concentración/Toma de decisiones:

- 0 Mi capacidad habitual para concentrarme o tomar decisiones no ha cambiado.
- 1 A veces me he sentido indeciso/a o me he dado cuenta que me distraigo.
- 2 La mayor parte del tiempo he tenido que esforzarme para mantener la atención o para tomar decisiones.
- 3 No he podido concentrarme suficientemente para leer o ni siquiera he podido tomar decisiones sin importancia.

11. Percepción de mí mismo/a:

- 0 Me he considerado que valgo tanto y tengo los mismos derechos que las demás personas.
- 1 Me he sentido más culpable que lo habitual.
- 2 En gran medida, creo que le he causado problemas a otras personas.
- 3 He pensado casi constantemente en mis defectos, tanto en los importantes como en los triviales.

12. Pensamientos de muerte o suicidio:

- 0 No he pensado en el suicidio o la muerte.
- 1 He sentido que mi vida está vacía o me he preguntado si vale la pena vivir.
- 2 He pensado en el suicidio o la muerte varias veces por semana durante varios minutos.
- 3 He pensado en el suicidio o la muerte varias veces al día con cierto detalle, he hecho planes de cómo suicidarme o realmente he intentado quitarme la vida.

13. Interés general:

- 0 Mi interés habitual en otras personas o actividades no ha cambiado.
- 1 He notado que estoy menos interesado/a en la gente o en actividades.
- 2 Sólo me han interesado una o dos de las actividades que solía hacer.
- 3 No he tenido prácticamente ningún interés en las actividades que solía hacer.

14. Nivel de energía:

- 0 Mi nivel de energía habitual no ha cambiado.
- 1 Me he cansado más fácilmente que lo habitual.
- 2 He tenido que hacer un gran esfuerzo para empezar o terminar mis actividades diarias (por ejemplo: hacer las compras, estudiar, cocinar o ir a trabajar).
- 3 Realmente, no he podido realizar la mayoría de mis actividades diarias porque simplemente no he tenido energías.

**CUESTIONARIO BREVE DE SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA (AUTO  
EVALUACIÓN)**  
**(Spanish for Peru version of the QIDS-SR 16) (Continuación)**

*Marque la respuesta a cada ítem que mejor lo/la describe durante los últimos 7 días.*

15. Sensación de enlentecimiento:

- 0 Mi velocidad habitual para pensar, hablar y moverme no ha cambiado.
- 1 Me he dado cuenta que mi pensamiento ha estado lento o que mi voz ha sonado monótona y apagada.
- 2 He demorado varios segundos en responder la mayoría de las preguntas y estoy seguro/a que mi pensamiento está enlentecido.
- 3 Con frecuencia, sólo haciendo un extremo esfuerzo he podido responder las preguntas.

16. Sensación de inquietud:

- 0 No me he sentido inquieto/a.
- 1 Con frecuencia, he estado intranquilo/a, me he apretado las manos o he necesitado cambiar la posición en la que estaba sentado/a.
- 2 He tenido impulsos de estar en movimiento y he estado bastante inquieto/a.
- 3 Por momentos, me ha resultado imposible quedarme sentado/a y he necesitado caminar al rededor.