

El Inventario Rápido de la Sintomatología Depresiva (Reporte Personal) (QIDS-SR16)

Nombre o ID: _____

La Fecha de Hoy: _____

EN CADA SECCIÓN, POR FAVOR MARQUE LA RESPUESTA QUE MEJOR DESCRIBA LOS ÚLTIMOS SIETE DÍAS.

Durante los últimos siete días...

1. Quedarse dormido:

- 0 Nunca tardo más de 30 minutos para dormirme.
- 1 Tardo al menos 30 minutos en dormirme, menos de la mitad de las veces.
- 2 Tardo por lo menos 30 minutos en dormirme, más de la mitad de las veces.
- 3 Tardo más de 60 minutos en dormirme, más de la mitad de las veces.

2. Dormir durante la noche:

- 0 No me despierto durante la noche.
- 1 Tengo un sueño ligero inquieto y siempre me despierto brevemente y varias veces durante la noche.
- 2 Me despierto por lo menos una vez cada noche, pero vuelvo a dormirme fácilmente.
- 3 Me despierto más de una vez cada noche y me quedo despierto por 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 la hora a la que debo levantarme.
- 1 Más de la mitad de las veces, me despierto más de 30 minutos de la hora a la que debo levantarme.
- 2 Casi siempre me despierto por lo menos una hora antes de la hora a la que debo levantarme, pero eventualmente me vuelvo a dormir.
- 3 Me despierto por lo menos una hora antes de la hora a la que debo levantarme y no puedo volver a dormir.

4. Dormir demasiado:

- 0 No duermo más de 7 a 8 horas por noche, sin hacer una siesta durante el día.
- 1 No duermo más de 10 horas incluyendo siestas durante un período de 24 horas.
- 2 No duermo más de 12 horas incluyendo siestas durante un período de 24 horas.
- 3 Duermo más de 12 horas, incluyendo siestas durante un período de 24 horas.

Durante los últimos siete días...

5. Sentirse Triste:

- 0 No me siento triste.
- 1 Me siento triste menos de la mitad de las veces.
- 2 Me siento triste más de la mitad de las veces.
- 3 Me siento triste casi siempre.

Por favor responda a la pregunta 6 ó 7 (pero no a ambas)

6. Menos apetito:

- 0 No hay cambio en mi apetito usual.
- 1 Como algo menos o menor cantidad de alimento que lo usual.
- 2 Como mucho menos que lo usual y solamente con esfuerzo personal.
- 3 Como raramente durante un período de 24 horas, y solamente con mucho esfuerzo personal o cuando otros me persuaden a que lo haga.

- O -

7. Más apetito:

- 0 No hay cambio en mi apetito usual.
- 1 Siento una necesidad de comer más frecuentemente que lo usual.
- 2 Como regularmente más frecuentemente y/o mayores cantidades de alimento que lo usual.
- 3 Me siento conducido a sobrealimentarme tanto en la hora de comer como entre comidas.

Por favor, responda a la pregunta 8 ó 9 (pero no a ambas)

8. Disminución de peso (pero no a ambas) (durante las dos últimas semanas):

- 0 No he tenido un cambio en mi peso.
- 1 Creo que he tenido una ligera pérdida de peso.
- 2 He perdido 2 libras o más.
- 3 He perdido 5 libras o más.

- O -

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

- 0 No he tenido un cambio en mi peso.
- 1 Creo que he aumentado ligeramente de peso.
- 2 He ganado 2 libras o más.
- 3 He ganado 5 libras o más.

El Inventario Rápido de la Sintomatología Depresiva (Reporte Personal) (QIDS-SR16)

Durante los últimos siete días...

10. Concentración y toma de decisiones:

- 0 No hay cambio en mi capacidad habitual de concentrarme o de hacer decisiones.
- 1 Me siento ocasionalmente indeciso o con poca atención.
- 2 La mayoría de las veces, me esfuerzo para concentrarme o tomar decisiones.
- 3 No puedo concentrarme bastante bien para leer o no puedo tomar decisiones menores.

11. Lo que pienso de mí mismo:

- 0 Creo que valgo tanto como los demás.
- 1 Me culpo más que lo usual.
- 2 Creo ampliamente que provoco problemas para otros.
- 3 Pienso casi constantemente acerca de defectos mayores y menores en mi mismo.

12. Pensamientos de muerte o de suicidio:

- 0 No pienso en el suicidio o la muerte.
- 1 Considero que la vida no tiene sentido y me pregunto si vale la pena vivir.
- 2 Pienso en el suicidio o en la muerte varias veces por semana por varios minutos.
- 3 Pienso en el suicidio o en la muerte varias veces al día con bastante detalle o he hecho planes concretos para suicidarme o he realmente intentado terminar mi vida.

13. Interés general:

- 0 Las personas y las actividades me interesan como siempre.
- 1 Noto que estoy menos interesado en la gente o en actividades.
- 2 Me interesan sólo una o dos de las actividades que tenía anteriormente.
- 3 Prácticamente no me interesa ninguna de las actividades que tenía anteriormente.

Durante los últimos siete días...

14. Nivel de energía:

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

15. Sentirse más lento que lo usual:

- 0 Pienso, hablo, y me muevo tan rápido como antes.
- 1 Encuentro que mi pensamiento es más lento o mi voz suena sin ánimo y aburrida.
- 2 Tardo varios segundos para responder a la mayoría de las preguntas y estoy seguro de que mi pensamiento es más lento.
- 3 Me siento frecuentemente incapaz de responder a las preguntas a menos que haga mucho esfuerzo.

16. Sentirse inquieto:

- 0 No me siento inquieto.
- 1 Estoy frecuentemente inquieto, restriego mis manos, o necesito cambiar de posición cuando estoy sentado.
- 2 Tengo impulsos de estar moviéndome y me siento bastante inquieto.
- 3 A veces me siento incapaz de permanecer sentado y necesito ir de un lado al otro.