

# RESUMEN AUTOEVALUACIÓN (SIGH-SAD-SA 2008)

Fecha \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

En las preguntas que figuran a continuación, por favor marque el número de aquella opción (una) que mejor describa como se ha sentido durante la semana pasada, e introduzca la puntuación (número) en las columnas de la izquierda en el recuadro correspondiente (Grupo A o Grupo B). Si ha cambiado durante estos últimos días, señale la opción que mejor describa como se siente en el momento actual. Antes de que seleccione una opción para cada pregunta, lea todas las opciones y asegúrese de que elige la más correcta.

GRUPO A PUNTUACIÓN	GRUPO B PUNTUACIÓN	
Puntuación: <input type="checkbox"/>		<b>DURANTE LA SEMANA PASADA . . .</b>  CUESTIÓN 1 0 - No me he sentido abatido o deprimido en absoluto. 1 - Me he sentido algo abatido o deprimido. 2 - Me he sentido bastante abatido o deprimido. 3 - Me he sentido y he aparentado estar muy deprimido (u otros lo han dicho). 4 - No he sido capaz de pensar en otra cosa que no fuese en lo mal o deprimido que me sentía.
Puntuación: <input type="checkbox"/>		CUESTIÓN 2 0 - Me he mantenido ocupado y he estado interesado en las cosas estaba haciendo. 1 - No he estado tan interesado en hacer cosas como suelo estarlo. 2 - Decididamente no he estado tan interesado en las cosas tanto como suelo estarlo, y he tenido que esforzarme por hacerlas. 3 - No he hecho muchas cosas precisamente por que me siento mal. 4 - Prácticamente no he hecho nada. He estado reposando o durmiendo la mayoría del día.
	Puntuación: <input type="checkbox"/>	<b>Nota: Cuando un apartado se refiere a como se siente "normalmente" hace referencia a cuando se encuentra bien o al menos lo mejor posible.</b>  CUESTIÓN 3 0 - He estado interesado lo normal en relacionarme socialmente. 1 - He interaccionado con otras personas pero estoy menos interesado en hacerlo. 2 - En los actos sociales, he interaccionado menos con otras personas. 3 - He interaccionado menos con otras personas en casa o en el trabajo. 4 - Me he vuelto bastante retraído en casa o en el trabajo.

La versión de autoevaluación del SIGH-SAD (SIGH-SAD-SA) está basada en un control autovalorado del nivel de depresión (SIGH-SAD-SR) desarrollado por J.B.W. Williams, D.S.W., M.J. Link, M.D., and M. Terman, Ph.D. A su vez, el SIGH-SAD-SR se basa en otro test, *Structured Interview Guide for the Hamilton Depression Rating Scale - Seasonal Affective Disorder Version (SIGH-SAD)*, desarrollado por J.B.W. Williams, M.J. Link, N.E. Rosenthal, and M. Terman (1998), New York, New York State Psychiatric Institute. El trabajo ha sido en parte financiado por una beca BRSR Grant 903-E759S de la fundación de Investigación en higiene Mental (*Research Foundation for Mental Hygiene, Inc*), y por una beca MH-42931 del Instituto Nacional de Salud Mental de los Estados Unidos (*U.S. National Institute of Mental Health*). © 2008, Center for Environmental Therapeutics, Inc. Todos los derechos reservados. Está permitida la reproducción con fines no comerciales. El fichero en formato PDF se puede descargar gratuitamente en [www.cet.org](http://www.cet.org). 1/08 version.

Puntuación: <input type="checkbox"/>		<b>CUESTIÓN 4</b> <i>(Esta pregunta es acerca de su interés en el sexo, no sobre su actividad sexual real.)</i> 0 - Mi interés en el sexo ha sido más o menos el mismo, o incluso mayor de lo normal, que antes de deprimirme. 1 - No he estado tan interesado en el sexo como lo estaba antes de deprimirme. 2 - He estado mucho menos interesado en el sexo de lo que estaba antes de deprimirme.
Puntuación: <input type="checkbox"/>		<b>Recuerde, "normal" significa como se siente cuando está bien.</b> <b>CUESTIÓN 5</b> 0 - Mi apetito ha sido normal o mayor de lo normal. 1 - He tenido menos apetito de lo normal pero he comido sin que nadie tuviera que insistirme. 2 - He tenido tan poco apetito que no he comido regularmente a no ser que alguien me insistiera.
Puntuación: <input type="checkbox"/>		<b>CUESTIÓN 6</b> <i>(Seleccione "0" para esta pregunta si ha perdido peso haciendo <u>dieta</u>, o ha perdido el peso que <u>ganó previamente</u> cuando estaba deprimido).</i> 0 - No creo que haya perdido nada de peso porque me deprimiera, o si he perdido algo de peso he comenzado a recuperarlo. 1 - Probablemente haya perdido algo de peso (que no he vuelto a ganar para nada) porque no tenía ganas de comer. 2 - Decididamente he perdido peso (que no he vuelto a ganar para nada) porque no tenía ganas de comer.
	Puntuación: <input type="checkbox"/>	<b>CUESTIÓN 7</b> 0 - <b>No</b> he ganado peso por encima de mi nivel normal durante la semana pasada. 1 - Probablemente he ganado peso (un kilo o más) durante la semana pasada y mi peso actual está por encima de lo normal para mí. 2 - Decididamente he ganado peso (un kilo o más) durante la semana pasada y mi peso actual está por encima de lo normal para mí.
	Puntuación: <input type="checkbox"/>	<b>CUESTIÓN 8</b> <i>(Esta pregunta es sobre su apetito y no sobre lo que ha estado comiendo realmente.)</i> 0 - Mi apetito ha sido normal o menor de lo normal. 1 - Mi apetito ha sido algo mayor de lo normal. 2 - Me ha apetecido comer más de lo normal. 3 - Mi apetito ha sido mucho mayor de lo normal..
	Puntuación: <input type="checkbox"/>	<b>CUESTIÓN 9</b> <i>(Esta pregunta es sobre lo que ha estado comiendo realmente)</i> 0 - <b>No</b> he comido más de lo normal. 1 - He comido un poco más de lo normal. 2 - He comido más de lo normal. 3 - He comido mucho más de lo normal.
	Puntuación: <input type="checkbox"/>	<b>CUESTIÓN 10</b> 0 - <b>No</b> he tenido capricho ni he comido más dulces o almidón que cuando me siento normal. 1 - Tenía más capricho por comer dulces que cuando me siento normal. 2 - Tenía mucho más capricho por comer dulces o almidón que cuando me siento normal. 3 - He tenido ansia irresistible por los dulces o el almidón.

Puntuación: <input type="checkbox"/>		<b>CUESTIÓN 11</b> 0 - <b>No</b> he tenido ninguna dificultad en dormirme por la noche. 1 - Algunas noches he tardado más de media hora en dormirme. 2 - He tenido problemas para dormirme todas las noches.
Puntuación: <input type="checkbox"/>		<b>CUESTIÓN 12</b> 0 - <b>No</b> me he despertado en mitad de la noche, o si me he levantado para ir al cuarto de baño me he vuelto a dormir sin problemas. 1 - Mi sueño durante la noche ha sido agitado e inquieto. 2 - Me he despertado durante la noche sin ser capaz de volver a dormirme sin problemas, o he me he levantado de la cama en mitad de la noche (no solo para ir al cuarto de baño).
Puntuación: <input type="checkbox"/>		<b>CUESTIÓN 13</b> 0 - Me he quedado dormido o me he levantado a una hora razonable por la mañana. 1 - Me he despertado muy temprano por la mañana pero he sido capaz de volver a dormirme. 2 - Me he despertado muy temprano por la mañana sin ser capaz de volver a dormirme, especialmente si he salido de la cama.
	Puntuación: <input type="checkbox"/>	<b>Recuerde, "normal" significa como se siente cuando está bien.</b> <b>CUESTIÓN 14</b> <b>Cuando me siento normal, suelo dormir alrededor de ___ horas cada día, incluyendo las siestas.</b> 0 - No he dormido más de lo que suelo hacer cuando me siento bien. 1 - He dormido al menos una hora más que cuando me siento bien. 2 - He dormido al menos dos horas más que cuando me siento bien. 3 - He dormido al menos tres horas más que cuando me siento bien. 4 - He dormido al menos cuatro horas más de lo que suelo hacer cuando me siento normal.
		<b>CUESTIÓN 15</b> 0 - <b>No</b> he tenido sensación de pesadez en las extremidades, cabeza o espalda. 1 - Algunas veces sí he tenido sensación de pesadez en las extremidades, cabeza o espalda. 2 - Muchas veces he tenido sensación de pesadez en las extremidades, cabeza o espalda.
		<b>CUESTIÓN 16</b> 0 - <b>No</b> he tenido sensación de molestia por dolores de cabeza, espalda o musculares. 1 - Algunas veces sí he tenido molestias por dolores de cabeza, espalda o musculares. 2 - Muchas veces he tenido molestias por dolores de cabeza, espalda o musculares.

<p>Puntuación total para las cuestiones 15-17:</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><i>Vea las instrucciones más abajo:</i></p>	<p>Puntuación para la cuestión 17:</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>Recuerde, "normal" significa como se siente cuando está bien.</b></p> <p><b>CUESTIÓN 17</b></p> <p>0 - <b>No</b> me he sentido más cansado de lo normal.</p> <p>1 - Me he sentido un poco más cansado de lo normal.</p> <p>2 - Me he sentido más cansado de lo normal, al menos, durante algunas horas al día.</p> <p>3 - La mayoría de los días me he sentido cansado casi todo el tiempo.</p> <p>4 - He sentido una fatiga abrumadora todo el tiempo.</p>												
<p><b>Para obtener la puntuación total, primero identifique que cuestión entre la 15, 16 y 17 tiene la mayor puntuación. Si su máxima puntuación fue un "2", introduzca como puntuación total un "1". Si la máxima puntuación en la cuestión 17 fue un "3" o un "4", introduzca como puntuación total un "2". En el resto de los casos, simplemente anote su puntuación máxima sin corregir ("0", "1", ó "2")</b></p>														
<p>Puntuación:</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<p><b>CUESTIÓN 18</b></p> <p>0 - No me he despreciado a mi mismo, ni me he sentido como un fracasado, ni que he defraudado a otra gente, ni me he sentido culpable por las cosas que he hecho.</p> <p>1 - Me he sentido como un fracasado o que he defraudado a otra gente.</p> <p>2 - Me he sentido muy culpable o he pensado mucho sobre cosas malas que he hecho o errores que he cometido.</p> <p>3 - Creo que el sentirme deprimido es un castigo por algo malo que he hecho.</p> <p>4 - He escuchado voces que me acusan de cosas malas o he visto cosas horribles pero que otros dicen que en realidad no estaban allí.</p>												
<p>Puntuación:</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<p><b>CUESTIÓN 19</b></p> <p>0 - <b>No</b> he tenido ningún pensamiento relacionado con mi muerte o sobre herirme o suicidarme o sobre que la vida no merece la pena vivirse.</p> <p>1 - He pensado que la vida no merece la pena o que estaría mejor muerto.</p> <p>2 - He pensado sobre mi muerte, o he deseado estar muerto.</p> <p>3 - He pensado matarme o hacerme algún daño.</p> <p>4 - He intentado suicidarme.</p>												
<p>Puntuación:</p> <p><input type="checkbox"/></p>		<p><b>CUESTIÓN 20</b></p> <p>0 - <b>No</b> me he sentido especialmente tenso o irritable, o muy preocupado.</p> <p>1 - Me he sentido algo tenso o irritable.</p> <p>2 - Me he preocupado por cosas sin mucha importancia- por las que normalmente no me preocuparía — o he estado excesivamente tenso o irritable.</p> <p>3 - Otra gente ha notado que parezco tenso, ansioso o miedoso.</p> <p>4 - Me siento tenso, ansioso o miedoso todo el tiempo.</p>												
		<p><b>Selecciona de entre todos los síntomas físicos que se detallan a continuación, aquellos que le hayan <u>molestado</u> durante la pasada semana:</b></p> <table border="0"> <tr> <td><u>_boca seca</u></td> <td><u>_calambres</u></td> <td><u>_hiperventilación</u></td> </tr> <tr> <td><u>_gases</u></td> <td><u>_eructos</u></td> <td><u>_suspiros</u></td> </tr> <tr> <td><u>_indigestión</u></td> <td><u>_palpitaciones</u></td> <td><u>_necesidad de orinar</u></td> </tr> <tr> <td><u>_diarrea</u></td> <td><u>_dolor de cabeza</u></td> <td><u>frecuentemente sudoración</u></td> </tr> </table>	<u>_boca seca</u>	<u>_calambres</u>	<u>_hiperventilación</u>	<u>_gases</u>	<u>_eructos</u>	<u>_suspiros</u>	<u>_indigestión</u>	<u>_palpitaciones</u>	<u>_necesidad de orinar</u>	<u>_diarrea</u>	<u>_dolor de cabeza</u>	<u>frecuentemente sudoración</u>
<u>_boca seca</u>	<u>_calambres</u>	<u>_hiperventilación</u>												
<u>_gases</u>	<u>_eructos</u>	<u>_suspiros</u>												
<u>_indigestión</u>	<u>_palpitaciones</u>	<u>_necesidad de orinar</u>												
<u>_diarrea</u>	<u>_dolor de cabeza</u>	<u>frecuentemente sudoración</u>												

Puntuación: <input type="checkbox"/>		<b>CUESTIÓN 21</b> <b>En relación con los síntomas físicos indicados en la lista anterior:</b> 0- No he experimentado ninguno de los síntomas de la lista. 1 - En conjunto, el/los síntoma/s sólo me han molestado un poco. 2 - En conjunto, el/los síntoma/s me han molestado algo. 3 - En conjunto, el/los síntoma/s me han molestado bastante. 4 - En conjunto, el/los síntoma/s han dificultado mi funcionamiento.
Puntuación: <input type="checkbox"/>		<b>CUESTIÓN 22</b> 0 - <b>No</b> he pensado mucho sobre mi salud física. 1 - He estado preocupado sobre estar o empezar a estar físicamente enfermo. 2 - He empleado la mayor parte del tiempo preocupándome sobre mi salud física. 3 - He estado quejándome con frecuencia sobre como me siento físicamente, o pidiendo ayuda con frecuencia. 4 - Estoy seguro de que tengo una enfermedad física incluso aunque el doctor me diga que no.  <b>¿Ha tenido algún problema médico esta semana? En caso afirmativo, por favor, descríballo:</b> <hr/> <b>¿Ha estado tomando algún medicamento la semana pasada? En caso afirmativo descríballo:</b> <hr/>
Puntuación: <input type="checkbox"/>		<b>Recuerde, "normal" significa como se siente cuando está bien.</b>  <b>CUESTIÓN 23</b> 0 - Mi flujo de pensamientos y palabras es normal. 1 - Mi habla y mis movimientos están ligeramente enlentecidos, o mis pensamientos están ligeramente ralentizados, lo cual dificulta que me concentre. 2 - Mis movimientos, el habla o los pensamientos son algo más lentos de lo normal y otra gente lo ha notado. 3 - Mis movimientos son marcadamente más lentos, o mi habla o mis pensamientos son tan lentos que es difícil tener una conversación conmigo. 4 - Mis movimientos están muy enlentecidos, o mi habla y pensamientos son tan lentos que me resulta difícil pensar o hablar.
Puntuación: <input type="checkbox"/>		<b>CUESTIÓN 24</b> 0 - <b>No</b> he estado inquieto o impaciente. 1 - He estado algo inquieto, o a veces he estado jugando con las manos, el pelo u otras cosas. 2 - He estado muy inquieto, o he estado jugando con las manos, el pelo u otras cosas con frecuencia. 3 - Tengo problemas para mantenerme sentado y necesito estar moviéndome la mayoría del tiempo. 4 - Soy incapaz de estar sentado, o he estado estrujando mis manos, mordiéndome las uñas, los labios o tirándome del pelo practicamente todo el tiempo.

		<p><b>En la siguiente cuestión, una “depresión” significa una disminución temporal del humor y la energía de la que se recupera, al menos parcialmente, al final del día.</b></p> <p>0 - Normalmente <b>no</b> he tenido una alteración de mi humor o una disminución de energía por la tarde o por la noche.</p> <p>1 - Normalmente he tenido una alteración de mi humor o una disminución de energía por la tarde o por la noche.</p> <p><b>Si en la cuestión de arriba ha seleccionado “1”, por favor especifique también:</b></p> <p>0 - Cuando estas alteraciones ocurren, se mantienen hasta la hora de ir a la cama.</p> <p>1 - Normalmente salgo de estas depresiones al menos una hora antes de ir a la cama.</p>	
	<p>Puntuación:</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p><b>CUESTIÓN 25</b></p> <p><b>Por favor, seleccione la mejor descripción de la depresión que puede estar sufriendo:</b></p> <p>0 - No tengo tales depresiones, o mis depresiones duran hasta la hora de irme a la cama.</p> <p>1 - Por lo general, las depresiones temporales han sido solo de intensidad leve.</p> <p>2 - Por lo general, las depresiones temporales han sido de intensidad moderada.</p> <p>3 - Por lo general, las depresiones temporales han sido de gran intensidad.</p>	
<p><b>PUNTUACIÓN TOTAL GRUPO A:</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>PUNTUACIÓN TOTAL GRUPO B:</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>PUNTUACIÓN TOTAL DE TODOS (A+B):</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>En los espacios de la izquierda, sume su puntuación para el Grupo A (columna 1) y el grupo B (columna 2), y el total de todas las puntuaciones (Grupos A y B).</b></p>

## INTERPRETA Y UTILIZA TUS RESULTADOS DEL CUESTIONARIO SIGH-SAD-SA

Por favor, en las secciones de más abajo, utilice los recuadros de la izquierda para anotar su puntuación del cuestionario, y después piense si sus respuestas se ajustan a la interpretación y a las recomendaciones. Si su puntuación no concuerda con los rangos especificados, sátese esa sección y continúe más abajo. Por ejemplo, en relación con las primeras tres secciones, si su puntuación total es superior a 4, deje el recuadro en blanco y busque hacia abajo hasta encontrar los recuadros que se le aplican.

Total = 0 a 4 ↓	Puntuación de la Pregunta 1 ↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>C1 = 0:</b> Lo más probable es que la depresión no sea una preocupación en este momento.</li> <li>▪ <b>C1 = 2 a 3:</b> Ha indicado que se encuentra decaído, pero no muestra muchos de los síntomas más comunes en la depresión. Haga de nuevo el cuestionario la semana que viene. Por suerte, esto es temporal.</li> <li>▪ <b>C1 = 4:</b> Ha indicado que se siente muy deprimido incluso cuando muchos de los síntomas no apuntan a una depresión clínica. Debería hablar de ello con alguien cercano. Si este sentimiento perdura debería consultar con un especialista clínico.</li> </ul>
Total = 0 a 4 ↓	Puntuación de la Pregunta 2 = 2 a 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>C2 = 2 ó 3:</b> Ha indicado pérdida de interés o compromiso en el desarrollo de actividades, sin presentar muchos de los síntomas que apuntan a una depresión clínica. Haga de nuevo el cuestionario la semana que viene. Por suerte, esto es temporal.</li> <li>▪ <b>C2 = 4:</b> Ha indicado que ha perdido interés o que no se está implicando en las actividades habituales, incluso cuando muchos de los síntomas no apuntan a una depresión clínica. Debería hablar de ello con alguien cercano. Si este sentimiento perdura debería consultar con un especialista clínico.</li> </ul>
Total = 0 a 4 ↓	Puntuación de la Pregunta 19 = 1 a 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>C19 = 1 ó 2:</b> Ha indicado pensamientos sobre la muerte o el suicidio. Es poco habitual pero posible si no siente, por lo demás, deprimido. Consulte en <a href="http://www.befrienders.org">www.befrienders.org</a> los servicios de ayuda en todo el mundo. Estos servicios son gratuitos y confidenciales. Recuerde, nuestro cuestionario se ha diseñado para ayudarle a identificar sus problemas, pero es usted quien debe dar el siguiente paso para solucionarlos.</li> <li>▪ <b>C19 = 3 ó 4:</b> Ha indicado intención de suicidarse. Aunque posible, generalmente se asocia a una depresión leve. Si piensa activamente en suicidarse, pruebe a decírselo a alguien cercano y acuda al servicio de emergencia más cercano o llame al número de emergencia (por ejemplo 112 ó 911). Consulte en <a href="http://www.befrienders.org">www.befrienders.org</a> los servicios de ayuda en todo el mundo. Estos servicios son gratuitos y confidenciales. Recuerde, nuestro cuestionario se ha diseñado para ayudarle a identificar sus problemas, pero es usted quien debe dar el siguiente paso para solucionarlos.</li> </ul>
Total = 5 a 10 ↓	Puntuación de la Pregunta 1 ↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Su puntuación indica que está experimentando síntomas depresivos aunque a nivel moderado. Por suerte, es temporal, pero debería hablar de ello con alguien cercano y si el sentimiento perdura acuda a un especialista.</li> <li>▪ <b>C1 = 0:</b> No obstante, y aunque un bajo estado de ánimo es un síntoma de depresión, también ha indicado, que este estado de ánimo es normal para usted. Es posible que sus síntomas se deban a otro problema, como por ejemplo a una enfermedad física o a una alteración del sueño.</li> </ul>

<p>Total = 5 a 10 ↓</p>	<p>Puntuación de la Pregunta 19 = 1 a 4 ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>C19 = 1 ó 2:</b> Además de indicar una depresión leve, ha experimentado pensamientos sobre la muerte o el suicidio. Es poco habitual pero posible si no siente, por lo demás, deprimido. Consulte en <a href="http://www.befrienders.org">www.befrienders.org</a> los servicios de ayuda en todo el mundo. Estos servicios son gratuitos y confidenciales. Recuerde, nuestro cuestionario se ha diseñado para ayudarle a identificar sus problemas, pero es usted quien debe dar el siguiente paso para solucionarlos.</li> <li>▪ <b>C19 = 3 ó 4:</b> Además de indicar una depresión leve, ha indicado intención de suicidarse. Aunque posible, generalmente se asocia a una depresión leve. Si piensa realmente en suicidarse, pruebe a decírselo a alguien cercano y acuda al servicio de emergencia más cercano o llame al número de emergencia (por ejemplo 112 ó 911). Consulte en <a href="http://www.befrienders.org">www.befrienders.org</a> los servicios de ayuda en todo el mundo. Estos servicios son gratuitos y confidenciales. Recuerde, nuestro cuestionario se ha diseñado para ayudarle a identificar sus problemas, pero es usted quien debe dar el siguiente paso para solucionarlos.</li> </ul>
<p>Total = 11 a 19 ↓</p>	<p>Puntuación de la Pregunta 19 ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Su puntuación indica que está experimentando síntomas depresivos aunque a nivel moderado. Si no lo ha hecho ya, debería hablar de ello con alguien cercano. Puede necesitar atención clínica si esta sensación se mantiene durante dos semanas.</li> <li>▪ <b>C19 = 1 ó 2:</b> También ha indicado pensamientos sobre la muerte o el suicidio. Es muy importante que consulte con un especialista. Trate de hablar de ello con alguien cercano y consulte en <a href="http://www.befrienders.org">www.befrienders.org</a> los servicios de ayuda en todo el mundo. Estos servicios son gratuitos y confidenciales. Recuerde, nuestro cuestionario se ha diseñado para ayudarle a identificar sus problemas, pero es usted quien debe dar el siguiente paso para solucionarlos.</li> <li>▪ <b>C19 = 3 ó 4:</b> También ha indicado intención de suicidarse. Es muy importante que consulte urgentemente con un especialista. Si de verdad contempla el suicidio como una posibilidad, pruebe a hablar de ello con alguien cercano y acuda al servicio de emergencia más cercano o llame al número de emergencia (por ejemplo 112 ó 911). Consulte en <a href="http://www.befrienders.org">www.befrienders.org</a> los servicios de ayuda en todo el mundo. Recuerde, nuestro cuestionario se ha diseñado para ayudarle a identificar sus problemas, pero es usted quien debe dar el siguiente paso para solucionarlos.</li> </ul>
<p>Total = 20 ó más ↓</p>	<p>Puntuación de la Pregunta 19 ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Su puntuación indica que está experimentando síntomas depresivos clínicamente significativos. Si no lo ha hecho ya, debería hablar de ello con alguien cercano y buscar la ayuda de un especialista si esta sensación se mantiene durante más de una semana.</li> <li>▪ <b>C19 = 1 ó 2:</b> También ha indicado pensamientos sobre la muerte o el suicidio. Es muy importante que consulte con un especialista. Trate de hablar de ello con alguien cercano y consulte en <a href="http://www.befrienders.org">www.befrienders.org</a> los servicios de ayuda en todo el mundo. Estos servicios son gratuitos y confidenciales. Recuerde, nuestro cuestionario se ha diseñado para ayudarle a identificar sus problemas, pero es usted quien debe dar el siguiente paso para solucionarlos.</li> <li>▪ <b>C19 = 3 ó 4:</b> También ha indicado intención de suicidarse. Es muy importante que consulte urgentemente con un especialista. Si de verdad contempla el suicidio como una posibilidad, pruebe a hablar de ello con alguien cercano y acuda al servicio de emergencia más cercano o llame al número de emergencia (por ejemplo 112 ó 911). Consulte en <a href="http://www.befrienders.org">www.befrienders.org</a> los servicios de ayuda en todo el mundo. Recuerde, nuestro cuestionario se ha diseñado para ayudarle a identificar sus problemas, pero es usted quien debe dar el siguiente paso para solucionarlos.</li> </ul>
<p>Total = 10 a 15 ↓</p>	<p>Puntuación del Grupo B = 10 ó más ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ha indicado una serie de síntomas– que pueden incluir fatiga, dormir en exceso y ansia por la comida – que pueden ser graves incluso sin depresión en su estado de ánimo. La terapia luminosa por la mañana puede resultarle de ayuda.</li> </ul>



Total = 10 a 15 ↓	Puntuación del Grupo = 10 ó más ↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ha indicado una serie de síntomas – que pueden incluir fatiga, dormir en exceso y ansia por la comida– que pueden resultar bastante abrumadores. Especialmente en aquellas personas que se deprimen en invierno, podría ser una indicación de que la terapia luminosa por la mañana podría sepultar de ayuda.</li> </ul>
Puntuación de la Pregunta 11 = 2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ha indicado problemas para dormir cada noche. Aunque este tipo de insomnio puede acompañar a una depresión, resulta un problema molesto incluso si no se está deprimido. Los problemas del sueño pueden tener muchos orígenes. Por suerte, es temporal, pero si el problema persiste debería comunicárselo a su médico.</li> </ul>
Puntuación de la Pregunta 12 = 2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ha indicado que se levanta durante la noche (no solo para ir al baño. Aunque este tipo de insomnio puede acompañar a una depresión, resulta un problema molesto incluso si no se está deprimido. Los problemas del sueño pueden tener muchos orígenes. Por suerte, es temporal, pero si el problema persiste debería comunicárselo a su médico.</li> </ul>
Puntuación de la Pregunta 13 = 2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ha indicado que se levanta muy temprano y no es capaz de volverse a dormir.</li> <li>Aunque este tipo de insomnio puede acompañar a una depresión, resulta un problema molesto incluso si no se está deprimido. Los problemas del sueño pueden tener muchos orígenes. Por suerte, es temporal, pero si el problema persiste debería comunicárselo a su médico.</li> </ul>
Puntuación de la Pregunta 18 = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ha indicado que se siente incomodado por voces que le acusan de cosas malas o que ha experimentado visiones aterradoras. Incluso aunque sea algo infrecuente o temporal es importante que consulte con un especialista.</li> </ul>
Puntuación de la Pregunta 20 = 3 ó 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ha indicado que se siente tenso, ansioso o asustado. Aunque este sentimiento generalmente aparece con la depresión, resulta un problema molesto incluso si no se está deprimido. Los problemas del sueño pueden tener muchos orígenes. Por suerte, es temporal, pero si el sentimiento perdura debería consultar a un especialista</li> </ul>
Puntuación de la Pregunta 21 = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ha indicado uno o más síntomas físicos que le impiden su normal funcionamiento. Si no se le pasa pronto, debería comunicárselo a su medico.</li> </ul>
Puntuación de la Pregunta 23 = 3 ó 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ha indicado que sus movimientos físicos, su discurso o sus pensamientos se han enlentecido. Aunque generalmente esto es algo que ocurre con la depresión, puede resultar molesto incluso sin estar deprimido. Debería comunicárselo a su médico.</li> </ul>
Puntuación de la Pregunta 24 = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ha indicado que es incapaz de mantenerse sentado o que está muy nervioso. Aunque generalmente esto es algo que ocurre con la depresión, puede ser muy molesto incluso sin estar deprimido. Debería comunicárselo a su médico.</li> </ul>

Equipo de desarrollo: Michael Terman Ph.D., Janet B.W. Williams D.S.W., Thomas M. White M.D., Madeleine Gould Ph.D., Departamento de Psiquiatría, Universidad de Columbia e Instituto Psiquiátrico del estado de Nueva York (*New York State Psychiatric Institute*), New York, NY 10032 USA. Copyright © 2008, Center for Environmental Therapeutics, [www.cet.org](http://www.cet.org), New York, NY 10011 USA. Todos los derechos reservados. Está permitida su utilización a nivel personal o para la práctica clínica. Está prohibida su distribución con fines comerciales. Versión de Enero de 2008.