

- 1.- Esta escala es un instrumento muy útil, válido y fiable para evaluar la depresión, y, constituye un apoyo para confirmar una sospecha de diagnóstico.
- 2.- Es especialmente sensible para detectar los cambios del estado depresivo, si se pasa con intervalos de tiempos diferentes.
- 3.- La evaluación se basa en una entrevista clínica que varía desde preguntas formuladas de una manera vaga acerca de los síntomas, hasta preguntas más detalladas que permiten una evaluación precisa de la gravedad. Mediante esta escala se evalúan los síntomas más característicos de la depresión.
- 4.- El entrevistador debe decidir si la evaluación se amolda a los niveles definidos en la escala (2,4,6) o a los niveles intermedios (1,3,5)

5.- VALORACIÓN:

En los estudios se suele utilizar puntuación igual o superior a 18 puntos como confirmación de depresión, pero no hay un punto de corte establecido

Para empezar el test pulsa el siguiente enlace:

1.- Tristeza manifiesta

- 0) Sin tristeza
- 1) Entre 0 y 2
- 2) Parece bajo de ánimo, pero se alegra sin dificultad
- 3) Entre 2 y 4
- 4) Parece triste e infeliz la mayor parte del tiempo
- 5) Entre 4 y 6
- 6) Se siente miserable todo el tiempo – extremadamente abatido

2.- Tristeza subjetiva / expresada

- 0) Ocasionalmente triste dependiendo de las situaciones
- 1) Entre 0 y 2
- 2) Triste o abatido pero puede alegrarse sin dificultad
- 3) Entre 2 y 4
- 4) Sentimientos de tristeza o pesimismo omnipresentes. El humor se ve aún influido por circunstancias externas
- 5) Entre 4 y 6
- 6) Tristeza continua o invariable, miseria, o abatimiento

3.- Tensión interna

- 0) Plácido. Sólo una efímera tensión interna
- 1) Entre 0 y 2
- 2) Sentimientos ocasionales de inquietud y malestar definido como enfermedad

3) Entre 2 y 4

4) Sentimientos continuos de tensión interna, o pánico intermitente que el paciente puede vencer sólo con alguna dificultad

5) Entre 4 y 6

6) Terror o angustia implacable, pánico aplastante

4.- Insomnio

0) Duerme como siempre

1) Entre 0 y 2

2) Ligera dificultad para el sueño o ligeramente reducido, sueño ligero o caprichoso

3) Entre 2 y 4

4) Reducción del sueño o interrupción durante al menos dos horas

5) Entre 4 y 6

6) Menos de 2 o 3 horas de sueño

5.- Disminución del apetito

0) Apetito normal o aumentado

1) Entre 0 y 2

2) Ligera reducción del apetito

3) Entre 2 y 4

4) Sin apetito, la comida es insípida

5) Entre 4 y 6

6) Necesita ser persuadido para comer algo

6.- Dificultad de concentración

0) Ninguna dificultad de concentración

1) Entre 0 y 2

2) Dificultades ocasionales en la organización de los propios pensamientos

3) Entre 2 y 4

4) Dificultades para concentrarse y mantener el pensamiento que reducen la capacidad para leer o mantener una conversación

5) Entre 4 y 6

6) Incapaz de leer o conversar sin una gran dificultad

7.- Inhibición psicomotriz

0) Ninguna dificultad para comenzar. Sin pereza

1) Entre 0 y 2

2) Dificultad para comenzar las actividades

3) Entre 2 y 4

4) Dificultad para comenzar las actividades rutinarias simples, que se desarrollan con esfuerzo

5) Entre 4 y 6

6) Lásitud completa, incapaz de hacer nada sin ayuda

8.- Incapacidad para sentir afectos

0) Interés normal en lo que le rodea y en otras personas

1) Entre 0 y 2

2) Reducida la capacidad de diversión con los intereses habituales

3) Entre 2 y 4

4) Pérdida de interés en lo que le rodea. Disminución de los sentimientos hacia los amigos y conocidos

5) Entre 4 y 6

6) Experiencia de estar emocionalmente paralizado, incapaz de sentir cólera, pesar, o placer y fracaso completo e incluso doloroso de tener sentimientos hacia familiares cercanos y amigos

9.- Pensamientos pesimistas

0) Ningún pensamiento pesimista

1) Entre 0 y 2

2) Fluctuación de ideas de fracaso, auto-reproche o auto-desprecio

3) Entre 2 y 4

4) Auto-acusaciones persistentes, o ideas definitivas aunque acionales de culpa o pecado, incremento del pesimismo acerca del futuro

5) Entre 4 y 6

6) Delirios de ruina, remordimientos o pecado imperdonable, autoacusaciones que son absurdas e inquebrantables

10.- Ideación suicida

0) La vida es divertida o la toma como viene

1) Entre 0 y 2

2) Cansado de la vida. sólo ideas pasajeras de suicidio

3) Entre 2 y 4

4) Probablemente mejor muerto, son frecuentes las ideas de suicidio y el suicidio se considera como una posible solución, pero sin planes o intentos específicos

5) Entre 4 y 6

6) Planes de suicidio claros para cuando haya una oportunidad. Preparación activa para el suicidio