

Jamison: Educación del paciente y bienestar.

FOLLETO 14.12: AUTOEVALUACIÓN PARA EL NIVEL DE ANSIEDAD

A) AUTOEVALUACIÓN PARA SABER EL NIVEL DE ANSIEDAD GENERALIZADA

Indique si a menudo sufre alguno de los siguientes síntomas:

- ☐ Sentimientos de aprensión que se podrían presentar como:
 - respuesta exageradamente alterada. (respuesta a un sonido alto)
 - hipervigilancia
 - sensibilidad exagerada a la luz intensa, sonido o dolor
 - inquietud generalizada, agitación
- ☐ Sentimientos de frustración que se podrían presentar como:
 - irritabilidad
 - impaciencia
- ☐ Dificultades cognitivas que se podrían presentar como:
 - dificultad de concentración
 - bloqueos mentales, quedarse en blanco
 - confusión
- ☐ Trastorno de sueño, manifestado como:
 - dificultad en quedarse dormido
 - desvelarse pronto por la mañana
 - sueño interrumpido
 - exceso de sueño (hipersomnia primaria)
- ☐ Disfunción autonómica presentada como:
 - palpitaciones, fuertes latidos de corazón
 - respiración rápida y poco profunda
 - mareo, aturdimiento, hormigueo
 - estrechez de garganta/nudo en la garganta
 - diarrea
 - hiperventilación, vertigos
 - micciones frecuentes
 - piel húmeda y pegajosa
 - boca seca
- ☐ Tensión motora que se podría presentar como:
 - agitación
 - temblores
 - dolor muscular
 - dolor de cabeza
 - fatiga
 - tensión muscular residual (vea el Folleto 14.8)

Se recomienda la ayuda de un profesional si marca al menos tres casillas y estaría sobresaltado de forma habitual si marcara seis casillas.

B) ATAQUES DE PÁNICO

Tengo episodios de ansiedad intensa en los cuales sufro;

- ☐ falta de aliento
- ☐ mareo, aturdimiento
- ☐ palpitaciones, fuertes latidos de corazón
- ☐ temblores
- ☐ rubor, escalofríos o sudor
- ☐ parestesia, hormigueo
- ☐ sentimientos de irrealidad (despersonalización)

Se recomienda ayuda profesional si usted tiene episodios de malestar intenso asociado con al menos cuatro de las casillas superiores.

Vea resumen de ansiedad

<http://familydoctor.org/online/famdocen/home/common/mentalhealth/anxiety/013.html>

<http://familydoctor.org/online/famdocen/home/common/mentalhealth/anxiety/627.html>

<http://familydoctor.org/online/famdocen/home/common/mentalhealth/anxiety/013.html#ArticleParsysMiddleColumn0004>