

DASS-21**Nombre:** _____ **Fecha:** _____

Por favor lea cada afirmación y encierre en un círculo un número 0, 1, 2 o 3 que indique cuanto de esa afirmación se aplica a su caso durante el último mes. No existen respuestas correctas o incorrectas. No gaste mucho tiempo en cada afirmación.

La escala a utilizar es como se presenta a continuación:

0 No se aplica a mí en absoluto. NUNCA (N)

1 Se aplica a mí en algún grado o parte del tiempo. A VECES (AV)

2 Se aplica a mí en un grado considerable, o en una buena parte del tiempo. A MENUDO (AM)

3 Se aplica a mí. mucho. CASI SIEMPRE (CS)

EN EL ÚLTIMO MES					Para uso del Profesional		
Ítem	N	AV	AM	CS	D	A	S
1. Me costó mucho relajarme	0	1	2	3			
2. Me di cuenta que tenía la boca seca	0	1	2	3			
3. No podía sentir ningún sentimiento positivo	0	1	2	3			
4. Se me hizo difícil respirar	0	1	2	3			
5. Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas	0	1	2	3			
6. Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones	0	1	2	3			
7. Sentí que mis manos temblaban	0	1	2	3			
8. Sentí que tenía muchos nervios	0	1	2	3			
9. Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo	0	1	2	3			
10. Sentí que no tenía nada por que vivir	0	1	2	3			
11. Noté que me agitaba	0	1	2	3			
12. Se me hizo difícil relajarme	0	1	2	3			
13. Me sentí triste y deprimido	0	1	2	3			
14. No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo	0	1	2	3			
15. Sentí que estaba a punto de pánico	0	1	2	3			
16. No me pude entusiasmar por nada	0	1	2	3			
17. Sentí que valía muy poco como persona	0	1	2	3			
18. Sentí que estaba muy irritable	0	1	2	3			
19. Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	0	1	2	3			
20. Tuve miedo sin razón	0	1	2	3			
21. Sentí que la vida no tenía ningún sentido							
TOTALES							

Introducción

El DASS 21 es un cuestionario de autoinforme de 21 ítems diseñado para medir la gravedad de un rango de síntomas comunes a la depresión y la ansiedad. Al completar el DASS, el individuo es necesario para indicar la presencia de un síntoma durante la semana anterior.

Cada artículo se califica de 0 (No se aplicó a mí en toda la semana pasada) a 3 (aplicado a mí mucho o la mayor parte del tiempo durante la última semana).

La función esencial del DASS es evaluar la gravedad de los síntomas centrales de la Depresión, Ansiedad y estrés. En consecuencia, la DASS no sólo permite medir la gravedad de síntomas del paciente, sino un medio por el cual la respuesta de un paciente al tratamiento también se puede medir.

El DASS y el Diagnóstico

Aunque el DASS puede contribuir al diagnóstico de Ansiedad o Depresión, no está diseñado como una herramienta de diagnóstico. De hecho, una serie de síntomas típicos de la depresión como sueño, apetito y sexualidad, no están cubiertos por el DASS y deberán ser evaluados independientemente. El DASS no pretende reemplazar una entrevista clínica exhaustiva.

El suicidio no es evaluado por el DASS. En consecuencia, el clínico deberá tener en cuenta tan importante síntoma de la depresión en su entrevista clínica.

¿Con qué frecuencia usar el DASS?

Aunque el DASS puede proporcionar una comparación de los síntomas de una semana a otra, es mejor primera presentación y de nuevo después de un período de tiempo ha transcurrido lo suficiente para el tratamiento elegido para tener efecto. En el caso de la medicación antidepresiva, la segunda administración debe ser entre el período de 2-4 semanas después de que el individuo ha comenzado a tomar el medicamento. Este periodo es lo suficientemente largo como para que la mayoría de los antidepresivos puedan mostrar algún cambio en el paciente.

Clasificaciones de gravedad DASS

(No olvide multiplicar las puntuaciones sumadas por x 2)

Gravedad	Depresión	Ansiedad	Estrés
Normal	0-9	0-7	0-14
Leve	10-13	8-9	15-18
Moderada	14-20	10-14	19-25
Severa	21-27	15-19	26-33
Extremadamente Severa	28+	20+	34+

Depresión Ansiedad Estrés

Normal 0 - 4 0 - 3 0 - 7

Suave 5 - 6 4 - 5 8 - 9

Moderado 7 - 10 6 - 7 10 - 12

Grave 11 - 13 8 - 9 13 - 16

Extremadamente severo 14 + 10 + 17 +