COMPRENDE TUS RESPUESTAS

Depresión

Este informe utiliza solo respuestas ficticias. Muestra la estructura, no el resultado de una persona real.

29 / 29

PREGUNTAS RESPONDIDAS

PHQ-9

MÉTODO UTILIZADO

7 / 27

Leves síntomas declarados

El PHQ-9 describe síntomas depresivos de las últimas dos semanas. Esta banda de puntuación no diagnostica depresión. No se evalúan causas, antecedentes ni explicaciones alternativas.

Los 9 ítems originales PHQ-9 describen síntomas depresivos de las últimas dos semanas. Las preguntas propias adicionales no cambian su puntuación. Esta no establece un diagnóstico ni sus causas. La información de apoyo siempre es accesible sin comprar.

A continuación: comprender las cifras, revisar respuestas concretas y anotar ideas para una conversación.

01 / TU INFORME

Cómo se calcula tu puntuación de cribado

Cada una de las nueve respuestas recibe de 0 a 3 puntos. El total va de 0 a 27. Más puntos indican síntomas declarados más frecuentes, no probabilidad de enfermedad.

Tu cálculo

1 + 1 + 2 + 1 + 0 + 1 + 1 + 0 + 0 = 7

0-4	**Nulos o mínimos síntomas declarados**	Banda de puntuación PHQ-9, no categoría diagnóstica.
5-9	**Leves síntomas declarados**	Banda de puntuación PHQ-9, no categoría diagnóstica.
10-14	**Moderados síntomas declarados**	Banda de puntuación PHQ-9, no categoría diagnóstica.
15-19	**Moderadamente graves síntomas declarados**	Banda de puntuación PHQ-9, no categoría diagnóstica.
20-27	**Graves síntomas declarados**	Banda de puntuación PHQ-9, no categoría diagnóstica.

Las preguntas adicionales no se suman al cribado. No indicamos probabilidad de enfermedad ni percentil poblacional.

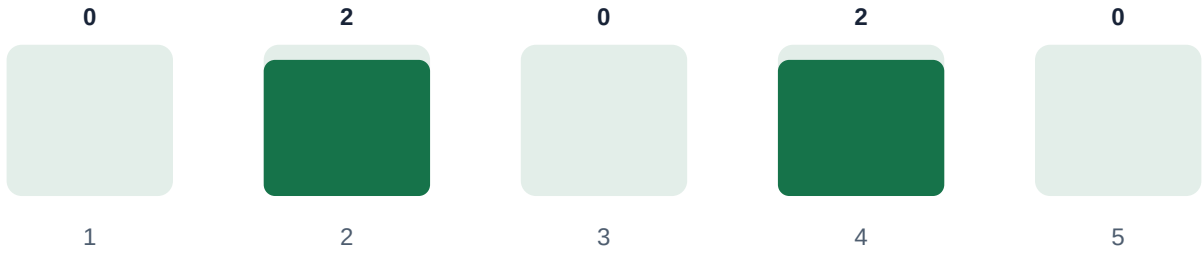
02 / TU INFORME

Tus respuestas de un vistazo

Este gráfico cuenta posiciones de respuesta, no síntomas ni diagnósticos.

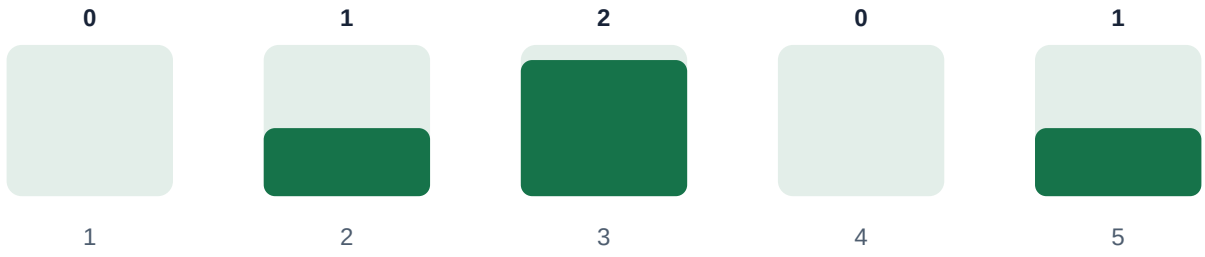
Vida diaria y organización

Acuerdo alto o completo: 2 / 4 afirmaciones respondidas. Omitidas: 0.



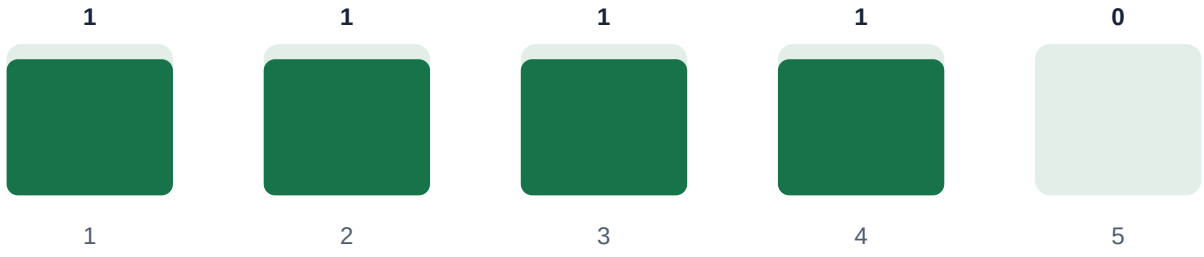
Experiencias y preferencias

Acuerdo alto o completo: 1 / 4 afirmaciones respondidas. Omitidas: 0.



Relaciones y apoyo

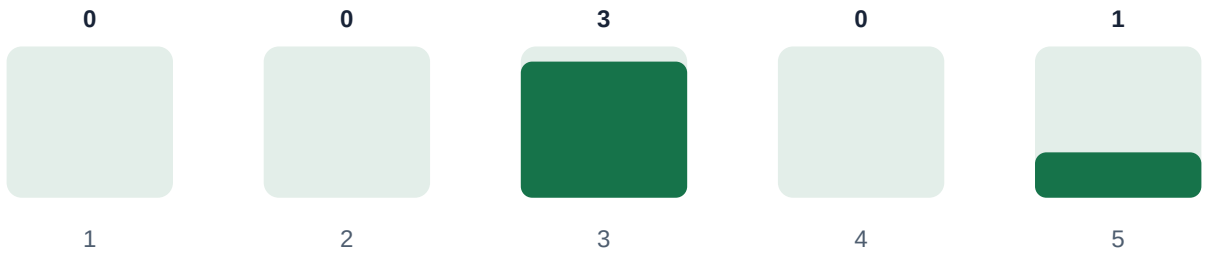
Acuerdo alto o completo: 1 / 4 afirmaciones respondidas. Omitidas: 0.



Tus respuestas de un vistazo / CONTINUACIÓN

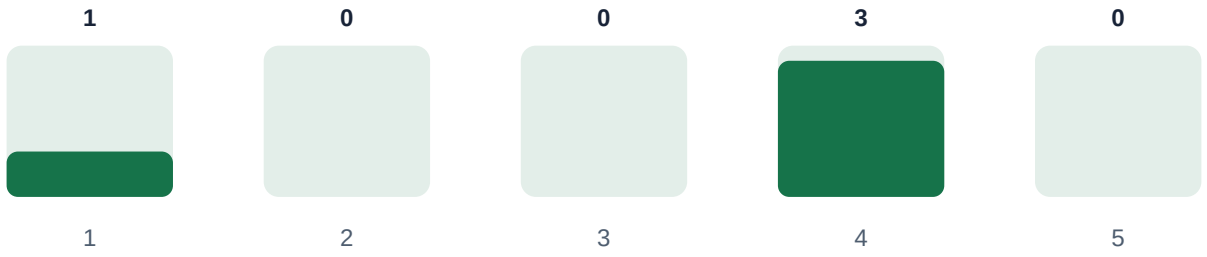
Recuperación y energía

Acuerdo alto o completo: 1 / 4 afirmaciones respondidas. Omitidas: 0.



Próximos pasos

Acuerdo alto o completo: 3 / 4 afirmaciones respondidas. Omitidas: 0.



Los niveles de 1 a 5 siguen el orden de «No me describe» a «Me describe». Más alto significa más acuerdo, no mejor o peor salud. Las experiencias positivas y difíciles no se combinan en una puntuación de enfermedad.

03 / TU INFORME

De las respuestas a situaciones concretas

Tres ejemplos de los primeros temas respondidos. Cada uno muestra una afirmación con el mayor acuerdo de ese tema, aunque sea bajo en general. No clasifica tus preocupaciones principales. Todas las respuestas están en el anexo.

Vida diaria y organización

Necesito más tiempo del previsto para las tareas cotidianas.

Tu respuesta: Más bien cierto

Un ejemplo: ¿cuándo encaja y cuándo es diferente?

Experiencias y preferencias

Puedo decir qué hace más llevadera una situación difícil.

Tu respuesta: Muy cierto

Un ejemplo: ¿cuándo encaja y cuándo es diferente?

Relaciones y apoyo

Me retiro aunque quiera compañía.

Tu respuesta: Más bien cierto

Un ejemplo: ¿cuándo encaja y cuándo es diferente?

04 / TU INFORME

Tu próximo paso

1

Describe una situación

Elige una respuesta importante para ti. Anota cuándo ocurre y qué ayuda o lo dificulta.

2

Añade contexto

¿Desde cuándo ocurre? ¿En qué ámbitos? ¿Qué más podría influir? Este cuestionario no responde completamente a esas preguntas.

3

Elige el apoyo adecuado

Si hay malestar o preguntas pendientes, puedes buscar apoyo profesional independientemente de la puntuación. Lleva tus ejemplos y dudas a la conversación.

Opciones de apoyo y guía para conversar

Lo que quiero comentar la próxima vez:

05 / TU INFORME

Método, fuentes y limitaciones

Los 9 ítems originales PHQ-9 describen síntomas depresivos de las últimas dos semanas. Las preguntas propias adicionales no cambian su puntuación. Esta no establece un diagnóstico ni sus causas. La información de apoyo siempre es accesible sin comprar.

Tus respuestas son autoinformadas. El informe se genera automáticamente, sin revisión clínica. El diagnóstico requiere evaluación profesional. El informe no sustituye tratamiento, no evalúa aptitud laboral ni sirve para emergencias.

Durante las últimas 2 semanas ¿con qué frecuencia le ha molestado alguno de los siguientes problemas?

Desarrollado por los doctores Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke y colaboradores, con una beca otorgada por Pfizer Inc. No se necesita autorización para su reproducción, traducción, muestra o distribución.

Fuente del instrumento original

Las preguntas adicionales propias no están validadas clínicamente ni normalizadas en población representativa. Los recuentos se limitan a las afirmaciones indicadas. Las omisiones se muestran y no se tratan como puntuación baja.

06 / TU INFORME

Todas tus respuestas

1	**Poco interés o alegría por hacer cosas**	Cribado original · Varios días
2	**Sensación de estar decaído/a, deprimido/a o desesperanzado/a**	Cribado original · Varios días
3	**Problemas para quedarse dormido/a, para seguir durmiendo o dormir demasiado**	Cribado original · Más de la mitad de los días
4	**Sensación de cansancio o de tener poca energía**	Cribado original · Varios días
5	**Poco apetito o comer demasiado**	Cribado original · Nunca
6	**Sentirse mal consigo mismo/a; sentir que es un/a fracasado/a o que ha decepcionado a su familia o a sí mismo/a**	Cribado original · Varios días
7	**Problemas para concentrarse en algo, como leer el periódico o ver la televisión**	Cribado original · Varios días
8	**Moverse o hablar tan despacio que los demás pueden haberlo notado. O lo contrario: estar tan inquieto/a o agitado/a que se ha estado moviendo de un lado a otro más de lo habitual**	Cribado original · Nunca
9	**Pensamientos de que estaría mejor muerto/a o de querer hacerse daño de algún modo**	Cribado original · Nunca
10	**Mis dificultades interfieren en mi planificación.**	Vida diaria y organización · Más bien falso
11	**Reconozco las situaciones en las que aumenta mi malestar.**	Experiencias y preferencias · En parte cierto
12	**Pospongo tareas importantes debido a mi malestar.**	Vida diaria y organización · Más bien falso
13	**Me retiro aunque quiera compañía.**	Relaciones y apoyo · Más bien cierto
14	**Mi malestar continúa en los momentos de descanso.**	Recuperación y energía · En parte cierto

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15 **Puedo decir qué hace más llevadera una situación difícil.**
Experiencias y preferencias · Muy cierto

16 **Sé qué me gustaría preguntar a un profesional.**
Próximos pasos · Más bien cierto

17 **Puedo explicar cómo me siento a alguien de confianza.**
Relaciones y apoyo · Nada cierto

18 **Encuentro momentos para recuperarme durante el día.**
Recuperación y energía · En parte cierto

19 **Necesito más tiempo del previsto para las tareas cotidianas.**
Vida diaria y organización · Más bien cierto

20 **Siento que mis necesidades se escuchan en las conversaciones.**
Relaciones y apoyo · Más bien falso

21 **Tengo un ritmo diario que me conviene.**
Recuperación y energía · En parte cierto

22 **Tengo margen para salir de una situación difícil.**
Experiencias y preferencias · Más bien falso

23 **Puedo seguir los cambios a lo largo de un periodo más largo.**
Próximos pasos · Más bien cierto

24 **Puedo pedir apoyo concreto.**
Relaciones y apoyo · En parte cierto

25 **Puedo reconocer cuándo disminuyen mis reservas de energía.**
Recuperación y energía · Muy cierto

26 **Puedo dividir las tareas en pasos manejables.**
Vida diaria y organización · Más bien cierto

27 **Puedo identificar qué me ayudó en apoyos anteriores.**
Próximos pasos · Nada cierto

28 **Puedo notar mis límites antes de sentirme desbordado.**
Experiencias y preferencias · En parte cierto

29 **Tengo acceso a un recurso de apoyo para otras preguntas.**
Próximos pasos · Más bien cierto