

Cuestionario de Salud General De Goldberg -GHQ28-

Recuerde que sólo debe responder sobre los problemas recientes, no sobre los que tuvo en el pasado. Es importante intente contestar **TODAS** las preguntas. Muchas gracias.

EN LAS ÚLTIMAS SEMANAS:

A		B	
A1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?	Marque con una (X)	B1. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?	Marque con una (X)
a) Mejor que lo habitual.		a) No, en absoluto.	
b) Igual que lo habitual.		b) No más de lo habitual.	
c) Peor que lo habitual.		c) Bastante más que lo habitual.	
d) Mucho peor que lo habitual.		d) Mucho más que lo habitual.	
A2. ¿Ha tenido la sensación de que necesitaba un reconstituyente?	Marque con una (X)	B2. ¿Ha tenido dificultades para seguir durmiendo de un tirón toda la noche?	Marque con una (X)
a) No, en absoluto.		a) No, en absoluto.	
b) No más de lo habitual.		b) No más de lo habitual.	
c) Bastante más que lo habitual.		c) Bastante más que lo habitual.	
d) Mucho más que lo habitual.		d) Mucho más que lo habitual.	
A3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?	Marque con una (X)	B3. ¿Se ha notado constantemente agobiado y en tensión?	Marque con una (X)
a) No, en absoluto.		a) No, en absoluto.	
b) No más de lo habitual.		b) No más de lo habitual.	
c) Bastante más que lo habitual.		c) Bastante más que lo habitual.	
d) Mucho más que lo habitual.		d) Mucho más que lo habitual.	
A4. ¿Ha tenido la sensación de que estaba enfermo?	Marque con una (X)	B4. ¿Se ha sentido con los nervios a flor de piel y malhumorado?	Marque con una (X)
a) No, en absoluto.		a) No, en absoluto.	
b) No más de lo habitual.		b) No más de lo habitual.	
c) Bastante más que lo habitual.		c) Bastante más que lo habitual.	
d) Mucho más que lo habitual.		d) Mucho más que lo habitual.	
A5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?	Marque con una (X)	B5. ¿Se ha asustado o ha tenido pánico sin motivo?	Marque con una (X)
a) No, en absoluto.		a) No, en absoluto.	
b) No más de lo habitual.		b) No más de lo habitual.	
c) Bastante más que lo habitual.		c) Bastante más que lo habitual.	
d) Mucho más que lo habitual.		d) Mucho más que lo habitual.	
A6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le iba a estallar?	Marque con una (X)	B6. ¿Ha tenido la sensación de que todo se le viene encima?	Marque con una (X)
a) No, en absoluto.		a) No, en absoluto.	
b) No más de lo habitual.		b) No más de lo habitual.	
c) Bastante más que lo habitual.		c) Bastante más que lo habitual.	
d) Mucho más que lo habitual.		d) Mucho más que lo habitual.	
A7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?	Marque con una (X)	¿B7. Se ha notado nervioso y "a punto de explotar" constantemente?	Marque con una (X)
a) No, en absoluto.		a) No, en absoluto.	
b) No más de lo habitual.		b) No más de lo habitual.	
c) Bastante más que lo habitual.		c) Bastante más que lo habitual.	
d) Mucho más que lo habitual.		d) Mucho más que lo habitual.	

C		D	
C1. ¿Se las ha arreglado para mantenerse ocupado y activo?	Marque con una (X)	D1. ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?	Marque con una (X)
a) Más activo que lo habitual.		a) No, en absoluto.	
b) Igual que lo habitual.		b) No más de lo habitual.	
c) Bastante menos que lo habitual.		c) Bastante más que lo habitual.	
d) Mucho menos que lo habitual.		d) Mucho más que lo habitual.	
C2. ¿Le cuesta más tiempo hacer las cosas?	Marque con una (X)	D2. ¿Ha venido viviendo la vida totalmente sin esperanza?	Marque con una (X)
a) Más rápido que lo habitual.		a) No, en absoluto.	
b) Igual que lo habitual.		b) No más de lo habitual.	
c) Más tiempo que lo habitual.		c) Bastante más que lo habitual.	
d) Mucho más que lo habitual.		d) Mucho más que lo habitual.	
C3. ¿Ha tenido la impresión, en conjunto, de que está haciendo las cosas bien?	Marque con una (X)	D3. ¿Ha tenido el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirse?	Marque con una (X)
a) Mejor que lo habitual.		a) No, en absoluto.	
b) Aproximadamente lo mismo.		b) No más de lo habitual.	
c) Peor que lo habitual.		c) Bastante más que lo habitual.	
d) Mucho peor que lo habitual.		d) Mucho más que lo habitual.	
C4. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?	Marque con una (X)	D4. ¿Ha pensado en la posibilidad de “quitarse de en medio”?	Marque con una (X)
a) Más satisfecho.		a) Claramente, no.	
b) Aproximadamente lo mismo.		b) Me parece que no.	
c) Menos que lo habitual.		c) Se me ha pasado por la mente.	
d) Mucho menos satisfecho que lo habitual.		d) Claramente lo he pensado.	
C5. ¿Ha sentido que está jugando un papel útil en la vida?	Marque con una (X)	D5. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada porque tiene los nervios desquiciados?	Marque con una (X)
a) Más útil que lo habitual.		a) No, en absoluto.	
b) Igual que lo habitual.		b) No más de lo habitual.	
c) Menos útil que lo habitual.		c) Bastante más que lo habitual.	
d) Mucho menos que lo habitual.		d) Mucho más que lo habitual.	
C6. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	Marque con una (X)	D6. ¿Ha notado que desea estar muerto y lejos de todo?	Marque con una (X)
a) Más que lo habitual.		a) No, en absoluto.	
b) Igual que lo habitual.		b) No más de lo habitual.	
c) Menos que lo habitual.		c) Bastante más que lo habitual.	
d) Mucho menos que lo habitual.		d) Mucho más que lo habitual.	
C7. ¿Ha sido capaz de disfrutar sus actividades normales de cada día?	Marque con una (X)	D7. ¿Ha notado que la idea de quitarse la vida le viene repentinamente a la cabeza?	Marque con una (X)
a) Más que lo habitual.		a) Claramente, no.	
b) Igual que lo habitual.		b) Me parece que no.	
c) Menos que lo habitual.		c) Se me ha pasado por la mente.	
d) Mucho menos que lo habitual.		d) Claramente lo he pensado.	