

Lo que no se mide, no se puede mejorar

Usa esta escala de depresión y busca apoyo terapéutico

Un estudio reciente señaló que el dolor aumenta en *pacientes con Osteoartritis* debido a un estado depresivo¹

ESCALA DE DEPRESIÓN GERIÁTRICA DE YESAVAGE

Instrucciones: Lee la pregunta y suma los puntos correspondientes.

PREGUNTA	SÍ	NO
1 ¿Estás satisfecho con tu vida?	0	1
2 ¿Has renunciado a muchas de tus actividades?	1	0
3 ¿Sientes que tu vida está vacía?	1	0
4 ¿Te encuentras a menudo aburrido?	1	0
5 ¿Estás la mayor parte del tiempo de buen humor?	0	1
6 ¿Temes que te pase algo malo?	1	0
7 ¿Te sientes feliz la mayor parte del tiempo?	0	1
8 ¿Te sientes a menudo desprotegido y desamparado?	1	0
9 ¿Prefieres quedarte en tu cuarto o casa en vez de salir y hacer cosas nuevas?	1	0
10 ¿Crees que tienes más problemas que los demás?	1	0
11 ¿Crees que es maravilloso estar viviendo?	0	1
12 ¿Te sientes inútil?	1	0
13 ¿Te sientes sin esperanza y con mucha desesperación?	1	0
14 ¿Te sientes lleno de energía?	0	1
15 ¿Crees que la mayoría de la gente está en una mejor situación que tú?	1	0

Checa tus resultados con esta tabla

0 a 5 puntos
NORMAL

6 a 9 puntos
**PROBABLE
DEPRESIÓN**

9 puntos
en adelante
**DEPRESIÓN
ESTABLECIDA**

**¡Cuida tu salud mental!
Acude con un especialista.**

¹Relación entre depresión y dolor crónico por osteoartritis en adultos Hospital Santa Rosa – Repositorio Nacional Digital. UPao.
Link: <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/4087>