

## Inventario de ansiedad Beck

A continuación se muestra una lista de síntomas comunes de ansiedad. Por favor, lea atentamente cada elemento de la lista. Indique cuánto le ha molestado ese síntoma durante el **mes pasado**, incluso hoy, dando vueltas al número en el espacio correspondiente en la columna next a cada síntoma.

	Not At All	Suavemente, pero no me molestó	Moderadamente - no era agradable a veces	Severamente — me molestó mucho
Entumecimiento u	0	1	2	3
Sentirse caliente	0	1	2	3
Wobblines en piernas	0	1	2	3
Incapaz de relajarse	0	1	2	3
Miedo a que ocurra lo peor	0	1	2	3
Mareado o mareado	0	1	2	3
Latidos del corazón /	0	1	2	3
Inestable	0	1	2	3
Aterrorizado asustado	0	1	2	3
Nervioso	0	1	2	3
Sensación de asfixia	0	1	2	3
Las manos temblando	0	1	2	3
Shaky / inestable	0	1	2	3
Miedo perder control	0	1	2	3
Dificultad para respirar	0	1	2	3
Miedo a morir	0	1	2	3
Asustado	0	1	2	3
Indigestión	0	1	2	3
Faint / aturdido	0	1	2	3
Cara enrojecida	0	1	2	3
Sudores calientes/fríos	0	1	2	3
<b>Suma de columnas</b>				