

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**Evaluando y obteniendo ayuda para la ansiedad  
El Inventario de Ansiedad Burns**

*Instrucciones:* La siguiente es una lista de síntomas que las personas suelen experimentar. En el espacio a la derecha de la tabla califique (con el puntaje que se indica abajo), cuánto le ha molestado ese síntoma o problema durante la última semana.

**0 = De ningún modo                      2 = Moderadamente**  
**1 = Un poco                                      3 = Mucho**

Lista de síntomas		Puntajes			
		0	1	2	3
	<b>Categoría I: Sentimientos de ansiedad</b>				
1	Siente ansiedad, nerviosismo, preocupación o miedo.				
2	Siente que las cosas a su alrededor son extrañas, irreales o brumosas.				
3	Se siente separado de todo o parte de su cuerpo.				
4	Episodios de pánico inesperados.				
5	Siente aprehensión o una sensación de inminente pérdida.				
6	Se siente tenso, estresado, o nervioso.				
	<b>Categoría II: Pensamientos de ansiedad</b>				
7	Dificultad de concentrarse				
8	Pensamientos acelerados o Siente como su mente salta de una cosa a otra.				
9	Fantasías aterradoras o ensueños.				
10	Siente que esta a punto de perder el control.				
11	Miedo a agrietarse o volverse loco.				
12	Miedo a desmayarse.				
13	Temor de enfermedades físicas o ataques al corazón o morir.				
14	Siente preocupación por parecer tonto o inadecuado frente a otros				
15	Temor de estar solo, aislado o abandonado.				
16	Temor de crítica o desaprobación.				
17	Temor de que algo terrible va a ocurrir.				
	<b>Categoría III: Síntomas físicos</b>				
18	Su corazón salta o golpea (a veces llamado "palpitaciones").				
19	Dolor, presión u opresión en el pecho,				
20	Hormigueo o entumecimiento en los dedos de los pies o los dedos de las manos.				
21	“Mariposas” o incomodidad en el estómago.				
22	Estreñimiento o diarrea.				
23	Inquietud o nerviosismo.				
24	Músculos apretados y tensos.				

25	Sudor no provocado por el calor.				
26	Un bulto en la garganta.				
27	Temblores.				
28	El sentimiento de piernas de goma o "gelatina".				
29	Se siente mareado, aturdido o desequilibrado.				
30	Sensación de asfixia o dificultad para respirar.				
31	Dolores de cabeza o dolores en el cuello o la espalda.				
32	Sofocación o escalofríos.				
33	Se siente cansado, débil o agotado.				
<b>TOTAL</b>					

Sume su puntaje total para los 33 síntomas y escríbalo aquí: \_\_\_\_\_ Compare su puntaje con la clave de puntaje para el *Inventario de Ansiedad Burns* a continuación.

<b>Clave de puntuación para el Inventario de ansiedad Burns</b>	
<b>Puntaje Total</b>	<b>Nivel de Ansiedad</b>
0-4	Mínimo o no ansiedad
5-10	Ansiedad al borde
11-20	Ansiedad Leve
21-30	Ansiedad Moderada
31-50	Ansiedad Grave
51-99	Ansiedad extrema – pánico

<b>Cave de puntuación para el Inventario de Ansiedad Burns</b>	
<b>Puntaje Total</b>	<b>Nivel de Ansiedad</b>

Si su ansiedad está por encima de **Ansiedad Leve**, debe tomar medidas para protegerse a si mismo