

Escala de Ansiedad de Zung (SAS)

Self-Rating Anxiety Scale — Autoadministrada

Instrucciones de aplicación

Indique con qué frecuencia le ha ocurrido cada situación durante la **última semana**. Entorno tranquilo; 5–10 minutos.

1 = Nunca o rara vez · 2 = Algunas veces · 3 = Buena parte del tiempo · 4 = Casi siempre

#	Ítem / Pregunta	1	2	3	4
1	Me siento más nervioso(a) y ansioso(a) de lo normal	■	■	■	■
2	Siento miedo sin razón	■	■	■	■
3	Puedo tener pensamientos de pánico o desmayo	■	■	■	■
4	Siento que todo está bien y que nada malo va a pasar (invertido)	■	■	■	■
5	Me siento inquieto(a) y no puedo quedarme quieto(a)	■	■	■	■
6	Me siento agobiado(a) y tengo ganas de llorar	■	■	■	■
7	Las ideas me vienen a la mente más lento que antes (invertido)	■	■	■	■
8	Me siento triste	■	■	■	■
9	Me cuesta más trabajo dormir que antes	■	■	■	■
10	Me canso con facilidad	■	■	■	■
11	Siento palpitaciones o taquicardia	■	■	■	■
12	Tengo molestias estomacales o indigestión	■	■	■	■
13	Orino con frecuencia	■	■	■	■
14	Mis manos tiemblan	■	■	■	■
15	Tengo la boca seca o la garganta seca	■	■	■	■
16	Puedo leer con facilidad (invertido)	■	■	■	■
17	Me siento agitado(a) y alterado(a)	■	■	■	■
18	Tengo pesadillas	■	■	■	■
19	Tengo dificultad para tragar	■	■	■	■
20	Mis manos están frías y sudorosas	■	■	■	■

Puntuación bruta: _____ / 80 · Índice: $(bruta \times 100) \div 80 =$ _____

Interpretación del índice

Índice	Nivel	Acción sugerida
--------	-------	-----------------

< 45	Normal / mínimo	Sin intervención específica
45 – 59	Leve	Monitoreo y psicoeducación
60 – 74	Moderada	Tratamiento psicológico activo
≥ 75	Severa	Intervención inmediata; valorar derivación

Aplica la SAS de Zung en tu consulta con Kalyo — kalyo.io

Zung WW. A Rating Instrument for Anxiety Disorders. Psychosomatics. 1971;12(6):371-379.

© Kalyo — kalyo.io | Recurso de uso clínico libre. No sustituye evaluación profesional.