

Escala de Depresión de Zung (SDS)

Self-Rating Depression Scale — Autoadministrada

Instrucciones de aplicación

Marque la opción que mejor describa cómo se ha sentido durante los **últimos días**. 5–10 minutos. Ítems marcados (invertido) se puntúan en reversa.

Nunca / Rara vez (1) · Algunas veces (2) · Buena parte del tiempo (3) · Casi siempre (4)

#	Ítem / Pregunta	1	2	3	4
1	Me siento decaído(a) y triste	■	■	■	■
2	Por la mañana es cuando me siento peor	■	■	■	■
3	Tengo episodios de llanto o ganas de llorar	■	■	■	■
4	Duermo mal por la noche	■	■	■	■
5	El apetito no es tan bueno como solía ser	■	■	■	■
6	Todavía disfruto de relaciones sexuales (invertido)	■	■	■	■
7	He notado que estoy perdiendo peso	■	■	■	■
8	Tengo problemas de estreñimiento	■	■	■	■
9	El corazón me late más rápido de lo normal	■	■	■	■
10	Me canso sin razón aparente	■	■	■	■
11	Mi mente está tan clara como antes (invertido)	■	■	■	■
12	Puedo realizar mi trabajo como antes (invertido)	■	■	■	■
13	Estoy inquieto(a) y no puedo quedarme quieto(a)	■	■	■	■
14	Siento que hay futuro para mí (invertido)	■	■	■	■
15	Estoy más irritable de lo habitual	■	■	■	■
16	Me resulta fácil tomar decisiones (invertido)	■	■	■	■
17	Siento que soy útil y necesario(a) (invertido)	■	■	■	■
18	Disfruto de la vida como antes (invertido)	■	■	■	■
19	Creo que los demás estarían mejor sin mí	■	■	■	■
20	Todavía disfruto de las cosas que solía disfrutar (invertido)	■	■	■	■

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

Interpretación del índice

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

< 50	Sin depresión	Monitoreo rutinario
50 – 59	Leve	Seguimiento clínico
60 – 69	Moderada	Tratamiento psicológico activo
≥ 70	Severa	Intervención intensiva; evaluar riesgo

Registra la Escala de Zung en expedientes digitales con Kalyo — kalyo.io

Zung WW. A Self-Rating Depression Scale. Arch Gen Psychiatry. 1965;12:63-70.

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