

### Escala de angustia relacionada con la diabetes (DDS)

**INSTRUCCIONES:** vivir con diabetes puede ser duro en ocasiones. Puede haber muchos problemas e inconvenientes relacionados con la diabetes, y su intensidad puede variar enormemente. Los problemas pueden ir desde pequeños inconvenientes hasta dificultades importantes en la vida. A continuación se enumeran 17 posibles áreas problemáticas que pueden experimentar las personas con diabetes. Considere el grado en que cada uno de los 17 elementos puede haberle angustiado o molestado DURANTE EL MES PASADO y rodee con un círculo el número apropiado.

Tenga en cuenta que le pedimos que indique el grado en que cada elemento puede estar molestándole en su vida, NO únicamente si el elemento es cierto en su caso. Si usted siente que un elemento en particular no es ni una molestia ni un problema para usted, rodee con un círculo el número «1». Si es muy molesto para usted, rodee el «6» con un círculo.

	Ningún problema	Un ligero problema	Un problema moderado	Un problema algo importante	Un problema grave	Un problema muy grave
1. Sentir que mi médico no sabe lo suficiente acerca de la diabetes y el cuidado de la diabetes.	1	2	3	4	5	6
2. Sentir que la diabetes me absorbe demasiada energía mental y física todos los días.	1	2	3	4	5	6
3. No sentir confianza en mi capacidad para manejar la diabetes en el día a día.	1	2	3	4	5	6
4. Sentirme enojado/a, asustado/a o deprimido/a cuando pienso en vivir con diabetes.	1	2	3	4	5	6
5. Sentir que las instrucciones que me da mi médico sobre cómo manejar mi diabetes no son lo bastantes claras.	1	2	3	4	5	6
6. Sentir que no mido mis niveles de azúcar en la sangre con la frecuencia suficiente.	1	2	3	4	5	6
7. Sentir que, haga lo que haga, terminaré con complicaciones graves a largo plazo.	1	2	3	4	5	6
8. Sentir que a menudo fracaso en mi rutina de cuidados de la diabetes.	1	2	3	4	5	6

	<b>Ningún problema</b>	<b>Un ligero problema</b>	<b>Un problema moderado</b>	<b>Un problema algo importante</b>	<b>Un problema grave</b>	<b>Un problema muy grave</b>
9. Sentir que los amigos o la familia no me apoyan lo suficiente en mis esfuerzos por cuidarme (p. ej., planean actividades que entran en conflicto con mi horario, me animan a comer los alimentos «inadecuados»).	1	2	3	4	5	6
10. Sentir que la diabetes controla mi vida.	1	2	3	4	5	6
11. Sentir que mi médico no se toma mis preocupaciones lo suficientemente en serio.	1	2	3	4	5	6
12. Sentir que no estoy siguiendo una dieta correcta de manera lo suficientemente estricta.	1	2	3	4	5	6
13. Sentir que los amigos o la familia no aprecian lo difícil que puede ser vivir con diabetes.	1	2	3	4	5	6
14. Sentirme abrumado/a por las exigencias de vivir con diabetes.	1	2	3	4	5	6
15. Sentir que no tengo un médico al que pueda visitar con la regularidad suficiente en relación con mi diabetes.	1	2	3	4	5	6
16. No sentirme motivado/a para continuar manejando mi diabetes.	1	2	3	4	5	6
17. Sentir que los amigos o la familia no me prestan el apoyo emocional que me gustaría que me prestaran.	1	2	3	4	5	6