

### Escala para evaluar el estrés relacionado con la diabetes (DDS)

**INSTRUCCIONES:** Vivir con diabetes a veces puede ser difícil. En relación con ella, puede haber muchos problemas y molestias, cuyo nivel de gravedad puede variar significativamente. Los problemas pueden abarcar desde pequeñas molestias hasta grandes dificultades en la vida. A continuación, se enumeran 17 áreas de problemas potenciales que pueden experimentar las personas con diabetes. Considere el grado en que cada uno de estos 17 puntos le ha causado angustia/sufrimiento o molestias DURANTE EL MES PASADO y marque con un círculo el número apropiado.

Tenga en cuenta que le estamos pidiendo que indique el grado en que cada punto le molesta en su vida, NO si simplemente es cierto para usted. Si siente que un determinado punto no le molesta o no es un problema para usted, marque con un círculo el "1". En cambio, si le resulta muy molesto, podría marcar el "6".

	No es un problema	Problema leve	Problema moderado	Problema de cierta gravedad	Problema grave	Problema muy grave
1. Siento que la diabetes me consume demasiada energía mental y física todos los días.	1	2	3	4	5	6
2. Siento que mi médico no sabe lo suficiente sobre la diabetes y el cuidado de la diabetes.	1	2	3	4	5	6
3. No me siento seguro/a de mi capacidad para controlar la diabetes en el día a día.	1	2	3	4	5	6
4. Cuando pienso sobre cómo es vivir con diabetes, me siento enojado/a, asustado/a o deprimido/a.	1	2	3	4	5	6
5. Siento que mi médico no me da instrucciones lo suficientemente claras sobre cómo controlar mi diabetes.	1	2	3	4	5	6
6. Siento que no estoy midiendo mis niveles de azúcar en sangre con la frecuencia suficiente.	1	2	3	4	5	6
7. Siento que voy a terminar con complicaciones graves a largo plazo, no importa lo que haga.	1	2	3	4	5	6
8. Siento que con frecuencia no cumplo con mi rutina para controlar la diabetes.	1	2	3	4	5	6

	<b>No es un problema</b>	<b>Problema leve</b>	<b>Problema moderado</b>	<b>Problema de cierta gravedad</b>	<b>Problema grave</b>	<b>Problema muy grave</b>
9. Siento que mis amigos o familiares no apoyan lo suficiente mis esfuerzos de cuidado personal (por ejemplo: planifican actividades que no son compatibles con mis horarios o me alientan a comer alimentos “incorrectos”).	1	2	3	4	5	6
10. Siento que la diabetes controla mi vida.	1	2	3	4	5	6
11. Siento que mi médico no toma mis preocupaciones con la suficiente seriedad.	1	2	3	4	5	6
12. Siento que no estoy siguiendo adecuadamente un buen plan de alimentación.	1	2	3	4	5	6
13. Siento que mis amigos o familiares no se dan cuenta de lo difícil que puede ser vivir con diabetes.	1	2	3	4	5	6
14. Me siento sobrepasado/a por las exigencias de vivir con diabetes.	1	2	3	4	5	6
15. Siento que no tengo un médico al que pueda consultar con suficiente regularidad respecto de mi diabetes.	1	2	3	4	5	6
16. No siento la motivación para seguir controlándome la diabetes.	1	2	3	4	5	6
17. Siento que mis amigos o familiares no me brindan apoyo emocional como me gustaría.	1	2	3	4	5	6