

Inventario Corto de Ansiedad por la Salud (SHAI; Salkovskis, Rimes, Warwick, Clark, 2002)

En este cuestionario hay grupos de frases. Por favor lea cuidadosamente cada grupo. Luego escoja una frase en cada grupo la cual describe mejor la forma como usted se ha sentido últimamente. Encierre en un círculo el número del lado de la frase que eligió.

1. 0. No me preocupo por mi salud.

1. Ocasionalmente me preocupo por mi salud.

2. Paso mucho tiempo preocupándome por mi salud.

3. Paso la mayor parte del tiempo preocupándome por mi salud.

2. 0. Noto menos malestar/dolores que la mayoría de las personas (de mi edad).

1. Noto tantos malestares/dolores como la mayoría de personas (de mi edad).

2. Noto más malestar/dolores que la mayoría de personas (de mi edad).

3. Soy consciente todo el tiempo de los malestares/dolores de mi cuerpo.

3. 0. Normalmente no soy consciente de las sensaciones o cambios corporales.

1. Algunas veces soy consciente de las sensaciones o cambios corporales.

2. Con frecuencia soy consciente de las sensaciones o cambios corporales.

3. Constantemente soy consciente de las sensaciones o cambios corporales.

4. 0. Nunca me resulta un problema resistir a los pensamientos de estar enfermo/a.

1. La mayor parte del tiempo puedo resistir a los pensamientos de estar enfermo/a.

2. Intento resistirme a los pensamientos de estar enfermo/a pero a menudo soy incapaz de hacerlo.

3. Los pensamientos de estar enfermo/a son tan fuertes que ya ni siquiera intento resistirme a ellos.

5. 0. Normalmente no tengo miedo de tener una enfermedad grave.

1. Algunas veces tengo miedo de tener una enfermedad grave.

2. Frecuentemente tengo miedo de tener una enfermedad grave.

3. Siempre tengo miedo de tener una enfermedad grave.

6. 0. No me imagino a mí mismo/a estando enfermo/a.

1. Ocasionalmente me imagino a mí mismo/a estando enfermo/a.

2. Frecuentemente me imagino a mí mismo/a estando enfermo/a.

3. Constantemente me imagino a mí mismo/a estando enfermo/a.

7. 0. No tengo ninguna dificultad para apartar de mi mente los pensamientos sobre mi salud.
1. Algunas veces tengo dificultad para apartar de mi mente los pensamientos sobre mi salud.
 2. Con frecuencia tengo dificultad para apartar de mi mente los pensamientos sobre mi salud.
 3. Nada puede apartar de mi mente los pensamientos sobre mi salud.
-

8. 0. Me siento aliviado/a permanentemente si mi médico me dice que no me pasa nada malo.
1. Al principio me siento aliviado/a si mi médico me dice que no me pasa nada malo pero algunas veces las preocupaciones vuelven más tarde.
 2. Al principio me siento aliviado/a si mi médico me dice que no me pasa nada malo pero las preocupaciones siempre vuelven más tarde.
 3. No me siento aliviado/a si mi médico me dice que no me pasa nada malo.
-

9. 0. Si oigo hablar de una enfermedad, nunca pienso que la tengo.
1. Si oigo hablar de una enfermedad, algunas veces pienso que la tengo.
 2. Si oigo hablar de una enfermedad, con frecuencia pienso que la tengo.
 3. Si oigo hablar de una enfermedad, siempre pienso que la tengo.
-

10. 0. Si tengo una sensación o cambio corporal, rara vez me pregunto qué significa.
1. Si tengo una sensación o cambio corporal, con frecuencia me pregunto qué significa.
 2. Si tengo una sensación o cambio corporal, siempre me pregunto qué significa.
 3. Si tengo una sensación o cambio corporal, debo saber qué significa.
-

11. 0. Generalmente creo que hay un riesgo muy bajo de desarrollar una enfermedad grave.
1. Generalmente creo que hay un riesgo bajo de desarrollar una enfermedad grave.
 2. Generalmente creo que hay un riesgo moderado de desarrollar una enfermedad grave.
 3. Generalmente creo que hay un riesgo alto de desarrollar una enfermedad grave.
-

12. 0. Nunca pienso que tengo una enfermedad grave.
1. Algunas veces pienso que tengo una enfermedad grave.
 2. Con frecuencia pienso que tengo una enfermedad grave.
 3. Por lo general pienso que estoy gravemente enfermo/a.
-

13. 0. Si noto una sensación corporal inexplicable, no me resulta difícil pensar en otras cosas.
1. Si noto una sensación corporal inexplicable, algunas veces me resulta difícil pensar en otras cosas.
-

2. Si noto una sensación corporal inexplicable, con frecuencia me resulta difícil pensar en otras cosas.
 3. Si noto una sensación corporal inexplicable, siempre me resulta difícil pensar en otras cosas.
-

14. 0. Mi familia/amigos dirían que no me preocupo lo suficiente por mi salud.

1. Mi familia/amigos dirían que tengo una actitud normal hacia mi salud.
 2. Mi familia/amigos dirían que me preocupo demasiado por mi salud.
 3. Mi familia/amigos dirían que soy un hipocondríaco.
-

15. 0. Incluso si tuviera una enfermedad grave, sería capaz de disfrutar mucho de otras facetas de mi vida.

1. Incluso si tuviera una enfermedad grave, sería capaz de disfrutar un poco de otras facetas de mi vida.
 2. Si tuviera una enfermedad grave, sería casi completamente incapaz de disfrutar de otras facetas de mi vida.
 3. Si tuviera una enfermedad grave, sería completamente incapaz de disfrutar de otras facetas de mi vida.
-

16. 0. Si desarrollara una enfermedad grave, habría una probabilidad alta de que la medicina moderna fuese capaz de curarme.

1. Si desarrollara una enfermedad grave, habría una probabilidad moderada de que la medicina moderna fuese capaz de curarme.
 2. Si desarrollara una enfermedad grave, habría una probabilidad muy baja de que la medicina moderna fuese capaz de curarme.
 3. Si desarrollara una enfermedad grave, no habría probabilidad de que la medicina moderna fuese capaz de curarme.
-

17. 0. Una enfermedad grave arruinaría algunos aspectos de mi vida.

1. Una enfermedad grave arruinaría muchos aspectos de mi vida.
 2. Una enfermedad grave arruinaría casi todos los aspectos de mi vida.
 3. Una enfermedad grave arruinaría todos los aspectos de mi vida.
-

18. 0. Si tuviera una enfermedad grave, no sentiría que he perdido mi dignidad.

1. Si tuviera una enfermedad grave, sentiría que he perdido un poco de mi dignidad.
 2. Si tuviera una enfermedad grave, sentiría que he perdido bastante de mi dignidad.
 3. Si tuviera una enfermedad grave, sentiría que he perdido totalmente mi dignidad.
-