

Cuestionario WHO-5*

Instrucciones: por favor indique para cada una de las 5 declaraciones, elija un número que represente cómo se sintió

En las últimas 2 semanas	Todo el tiempo	La mayor parte del tiempo	Más de la mitad del tiempo	Menos de la mitad de las veces	Algo de tiempo	En ningún momento
Me he sentido alegre y de buen humor	5	4	3	2	1	0
Me he sentido tranquilo y relajado	5	4	3	2	1	0
Me sentí activo y vigoroso	5	4	3	2	1	0
Me desperté sintiéndome fresco y descansado	5	4	3	2	1	0
Mi vida diaria se ha llenado de cosas que me interesan	5	4	3	2	1	0
AGREGUE TODOS LOS NÚMEROS QUE ELIGE DE LA TABLA ARRIBA:						
TOTAL:						
Llámenos al 816 541 3031 con sus resultados						

*BACH P, GUDEX C, STAREHR JOHANSEN K: THE WHO (Ten) WELL-BEING INDEX: VALIDATION IN DIABETES. PSYCHOTHER PSYCHOSOM 1996; 65: 183-190