



[cancer.org](https://www.cancer.org) | 1.800.227.2345

Herramientas útiles para medir el nivel de angustia

A veces es difícil hablar sobre la angustia de una forma que sea útil para que el equipo de atención médica entienda cuánta está experimentando y cómo le afecta.

Detección de angustia

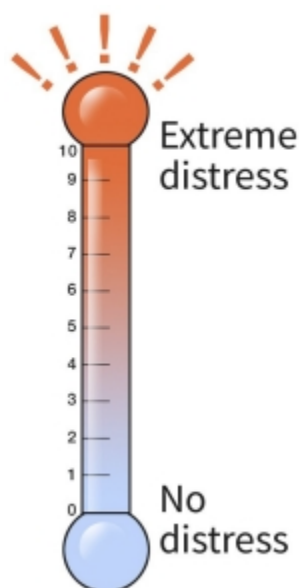
Durante las visitas al médico y al hospital, probablemente se le ha solicitado que indique el nivel de dolor basado en una escala de 0 a 10. La escala de medición del dolor funciona así: Podrían pedirle que describa su nivel de dolor ahora mismo de acuerdo con una escala de medición de 0 a 10, donde 0 significa ningún dolor y 10 el peor dolor que pueda imaginar. Esta es una manera útil de medir el dolor. Por lo general, un puntaje de 5 o más es una señal de un nivel significativo de dolor, e indica al equipo de atención médica que el paciente necesita más ayuda para controlarlo.

Algunos equipos de atención médica miden el nivel de angustia de la misma manera, usando una escala de 0 a 10. Con frecuencia, muchos equipos de atención médica utilizan el **termómetro de angustia** (vea ejemplo a continuación) para clasificar su nivel de angustia. Al igual que con la escala de dolor, se le pide que escoja un número entre 0 y 10 que indique cuánta angustia siente el día de hoy y la que sintió la semana pasada. Diez para indicar el nivel máximo de angustia que pueda imaginar, y cero para indicar que no hay angustia. La mayoría de la gente puede usar esta escala de medición para clasificar su nivel de angustia en una forma que resulte útil para el equipo de atención médica. Si su respuesta es 4 o más, es probable que usted tenga un nivel de angustia de moderado a intenso. Su médico y/o equipo de atención médica debe indagar más sobre su angustia y ofrecerle ayuda.

Esta escala no solo indica a su equipo sobre su estado de salud emocional, sino que también ofrece la oportunidad de hablar y resolver sus problemas específicos durante

su visita. Las encuestas realizadas en clínicas contra el cáncer han mostrado que hasta 4 de cada 10 pacientes tienen altos niveles de angustia. Usted no es la única persona con niveles de angustia.

Otra parte de la herramienta para medir el nivel de angustia es preparar la **Lista de problemas**, o una listado de las cosas que puede que estén ocasionando la angustia. Para esto, se le pedirá que lea una lista de problemas y que marque las posibles razones de su angustia. Esto ayudará a su equipo de atención médica a saber en dónde podrá obtener la ayuda que usted necesita. El listado de problemas físicos le ayudará a recordar a quienes deberá informar en su equipo de atención médica.



El termómetro

Se le pide que circule el número (0-10) que mejor describa la cantidad de angustia que ha tenido durante la semana pasada, incluyendo el día actual.

La lista de problemas

Se le pide que marque NO o SI para cada problema (físico, emocional, actividad, familiar, social o espiritual) que haya sido una causa de su angustia en la semana pasada, incluyendo el presente.

Puede ver y aprender más sobre el Termómetro de Angustia y la Lista de Problemas en el sitio web de la *National Comprehensive Cancer Network*.

References

Dahlin C. Anxiety. In Camp-Sorrell D, Hawkins RA. *Clinical Manual for the Oncology Advanced Practice Nurse*. 3rd ed. Pittsburgh, PA: Oncology Nursing Society; 2014; 1383-1390.

Hammelef KJ, Tavernier SS. Distress. In Brown CG (ed.). *A Guide to Oncology Symptom Management*. 2nd ed. Pittsburgh, PA: Oncology Nursing Society. 2015; 265-281..

National Comprehensive Cancer Network (NCCN). *Patient and Family Resources: Managing Stress and Distress*. Accessed at https://www.nccn.org/patients/resources/life_with_cancer/distress.aspx on January 31, 2020.

References

Dahlin C. Anxiety. In Camp-Sorrell D, Hawkins RA. *Clinical Manual for the Oncology Advanced Practice Nurse*. 3rd ed. Pittsburgh, PA: Oncology Nursing Society; 2014; 1383-1390.

Hammelef KJ, Tavernier SS. Distress. In Brown CG (ed.). *A Guide to Oncology Symptom Management*. 2nd ed. Pittsburgh, PA: Oncology Nursing Society. 2015; 265-281..

National Comprehensive Cancer Network (NCCN). *Patient and Family Resources: Managing Stress and Distress*. Accessed at https://www.nccn.org/patients/resources/life_with_cancer/distress.aspx on January 31, 2020.

Última revisión médica completa: febrero 1, 2020 Actualización más reciente: febrero 1, 2020

Written by

The American Cancer Society medical and editorial content team
(www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Our team is made up of doctors and oncology certified nurses with deep knowledge of cancer care as well as journalists, editors, and translators with extensive experience in medical writing.

American Cancer Society medical information is copyrighted material. For reprint requests, please see our Content Usage Policy (www.cancer.org/about-us/policies/content-usage.html).

cancer.org | 1.800.227.2345