

Preguntas

Sexo: Masculino () Femenino ()

Edad: _____ años cumplidos.

País de residencia:

Perú ()

Chile ()

Paraguay ()

México ()

Colombia ()

Bolivia ()

Panamá ()

Ecuador ()

Costa Rica ()

El Salvador ()

Honduras ()

Guatemala ()

Otros ()

Presenta alguna de las siguientes condiciones y/o enfermedades (puede marcar más de una):

Obesidad ()

Diabetes mellitus ()

Enfermedad cardíaca ()

Por favor responda a continuación según la percepción que tuvo en estos meses de la pandemia:

He tenido la percepción de que...	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
He realizado menos actividad física que antes					
He subido de peso durante estos meses					
He consumido mayores cantidades de comida					
He consumido más comida no saludable					

En la última semana, con qué frecuencia...	Nunca/No aplicó	Un poco, o durante parte del tiempo	Bastante, o durante una buena parte del tiempo	Mucho, o la mayor parte del tiempo
Me costó mucho relajarme				
Me di cuenta que tenía la boca seca				
No podía sentir ningún sentimiento positivo				
Se me hizo difícil respirar				
Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas				
Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones				
Sentí que mis manos temblaban				
Sentí que tenía muchos nervios				
Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo				
Sentí que no tenía nada por que vivir				
Noté que me agitaba				
Se me hizo difícil relajarme				
Me sentí triste y deprimido				

No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo				
Sentí que estaba al punto de pánico				
No me pude entusiasmar por nada				
Sentí que valía muy poco como persona				
Sentí que estaba muy irritable				
Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico				
Tuve miedo sin razón				
Sentí que la vida no tenía ningún sentido				