



WHO (Five) Well Being Index (1998 version) OMS (cinco) Índice de Bienestar (versión 1998)

Por favor, indique para cada una de las cinco afirmaciones cual define mejor como se ha sentido usted durante la últimas dos semanas. Observe que cifras mayores significan mayor bienestar.

Ejemplo: Si se ha sentido **alegre y de buen humor más de la mitad del tiempo durante las últimas dos semanas**, marque una cruz en el recuadro con el número 3 en la esquina superior derecha.

<i>Durante las últimas dos semanas:</i>	Todo el tiempo	La mayor parte del tiempo	Más de la mitad del tiempo	Menos de la mitad del tiempo	De vez en cuando	Nunca
1. Me he sentido alegre y de buen humor	5	4	3	2	1	0
2. Me he sentido tranquilo y relajado	5	4	3	2	1	0
3. Me he sentido activo y enérgico	5	4	3	2	1	0
4. Me he despertado fresco y descansado	5	4	3	2	1	0
5. Mi vida cotidiana ha estado llena de cosas que me interesan	5	4	3	2	1	0

Instrucciones de puntuación.

Para calcular la puntuación, sume las cifras en la esquina superior derecha de los recuadros que usted marcó y multiplique la suma por cuatro.

Usted habrá obtenido una puntuación entre 0 y 100. Mayor puntuación significa mayor bienestar.

Interpretación:

Se recomienda administrar "The Major Depression (ICD-10) Inventory" si la primera puntuación calculada es menor que 13 o si las respuestas del paciente oscilan entre 0 y 1 en cualquiera de las afirmaciones citadas. Una puntuación menor que 13 indica bajo bienestar y es un indicador para la aplicación del test de depresión (ICD-10).

Cambios en el monitoreo:

Para poder monitorear posibles cambios en el bienestar se usa la puntuación porcentual. Una diferencia de 10% indica un cambio significativo (ref. John Ware, 1996).