

GAD-7 escala de ansiedad generalizada

Siete preguntas sobre las últimas dos semanas y un puntaje de 0 a 21. Es la escala de ansiedad más usada en atención primaria del mundo, y una de las pocas que se puede reproducir y repartir sin pedir permiso.

QUIÉN RESPONDE	VENTANA	RANGO	LICENCIA
La propia persona	Últimas 2 semanas	0 a 21 puntos	Uso libre

NOMBRE O INICIALES

FECHA

SESIÓN N.º

01 Los siete ítems

SPITZER Y COLS., 2006

Durante las últimas 2 semanas, ¿con qué frecuencia le han molestado los siguientes problemas? Una sola casilla por fila. Si duda entre dos opciones, elija la más alta.

PROBLEMA	NINGÚN DÍA 0	VARIOS DÍAS 1	MÁS DE LA MITAD 2	CASI TODOS 3
1 Sentirse nervioso(a), ansioso(a) o con los nervios de punta	☐	☐	☐	☐
2 No ser capaz de parar o controlar las preocupaciones	☐	☐	☐	☐
3 Preocuparse demasiado por diferentes cosas	☐	☐	☐	☐
4 Dificultad para relajarse	☐	☐	☐	☐
5 Estar tan inquieto(a) que es difícil permanecer sentado(a)	☐	☐	☐	☐
6 Molestarse o ponerse irritable con facilidad	☐	☐	☐	☐
7 Sentir miedo como si algo terrible fuera a pasar	☐	☐	☐	☐
Suma directa de las siete filas (no hay ítems invertidos)	Total			

Pregunta de cierre (no suma puntos). ¿Qué tanta dificultad le han dado estos problemas para trabajar, ocuparse de la casa o llevarse bien con otras personas? ☐ Ninguna ☐ Un poco ☐ Mucha ☐ Muchísima.

02 Cómo se interpreta

PUNTAJE	NIVEL DE ANSIEDAD
0 a 4	Mínima
5 a 9	Leve
10 a 14	Moderada
15 a 21	Grave

El umbral de acción es 10. Con ese corte, el GAD-7 identifica al 89% de las personas con trastorno de ansiedad generalizada y descarta correctamente al 82% de quienes no lo tienen (Spitzer y cols., 2006).

Descarta mejor de lo que confirma. La revisión Cochrane de 2025 estimó sensibilidad de 0,79 y especificidad de 0,89 en adultos (Akturk y cols., 2025).

03 La versión de dos preguntas (GAD-2)

Los **ítems 1 y 2** por sí solos forman el GAD-2, un cribado de menos de un minuto: **3 o más** sobre 6 indica que conviene aplicar el GAD-7 completo. Nunca reemplaza al cuestionario entero para decidir un tratamiento.

04 Hoja de seguimiento

Aplicar la escala una sola vez informa poco; aplicarla cada dos o cuatro semanas convierte una impresión en una curva. Dos referencias para leer los cambios: una bajada de **6 puntos o más** respecto de la primera medición indica cambio real y no simple variabilidad de la medición, y un puntaje final de **9 o menos** se considera una mejoría clínicamente significativa (Tolin, 2024).

FECHA	PUNTAJE	NIVEL	QUÉ ESTABA PASANDO · QUÉ SE CAMBIÓ DEL TRATAMIENTO

05 Por qué esta hoja no trae el Beck ni el Hamilton

Son las otras dos escalas que aparecen siempre junto al GAD-7, y ninguna de las dos se puede repartir así:

ESCALA	SITUACIÓN Y CÓMO SE ACCEDE
BAI Inventario de Ansiedad de Beck	Tiene copyright de Pearson Clinical : se adquiere por sus distribuidores autorizados, y las copias sueltas que circulan suelen estar incompletas o sin la baremación correcta. Mide sobre todo síntomas físicos, así que encaja mejor con el pánico que con la preocupación crónica.
HAM-A Escala de Hamilton para Ansiedad	No es un autoinforme: la puntúa un clínico entrenado tras una entrevista. Sus ítems circulan en manuales de evaluación, pero aquí no se aloja una copia porque su situación de derechos no está confirmada (Hamilton, 1959).

06 Referencias y licencia

Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., y Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092-1097.

García-Campayo, J., Zamorano, E., Ruiz, M. A., Pardo, A., Pérez-Páramo, M., López-Gómez, V., Freire, O., y Rejas, J. (2010). Cultural adaptation into Spanish of the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) scale as a screening tool. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8, 8.

Akturk, Z., Hapfelmeier, A., Fomenko, A., y cols. (2025). GAD-7 and GAD-2 scales for detecting anxiety disorders in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3(3), CD015527.

Tolin, D. F. (2024). *Doing CBT: A comprehensive guide to working with behaviors, thoughts, and emotions* (2.ª ed.). Guilford Press.

Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *British Journal of Medical Psychology*, 32(1), 50-55.

Licencia. El GAD-7 lo desarrollaron Spitzer, Williams, Kroenke y colaboradores con financiamiento de Pfizer Inc., que lo liberó: puede reproducirse, traducirse y repartirse **sin permiso y sin pagar**, citando la fuente. La adaptación al español de referencia es la de García-Campayo y cols. (2010).

Un puntaje no es un diagnóstico: el trastorno de ansiedad generalizada se confirma con entrevista clínica, y un GAD-7 alto puede deberse a un cuadro médico, a un fármaco o a una situación vital concreta.

terapiaonlinechile.cl