

Escala sobre el deseo de beber

INSTRUCCIONES: Las siguientes preguntas están diseñadas para ayudarle a evaluar un aspecto importante de su recuperación: el deseo de beber. Llene este formulario pensando **en la semana pasada** y marque la respuesta que considere más apropiada para usted.

1. ¿Con qué frecuencia ha pensado en beber o sobre lo bien que le haría un trago durante este período?

- (0)__ Nunca, es decir, 0 veces durante este período.
- (1)__ Raramente, es decir, 1 o 2 veces durante este período.
- (2)__ Ocasionalmente, es decir, 3 o 4 veces durante este período.
- (3)__ A veces, es decir, de 5 a 10 veces durante este período o 1 o 2 veces al día.
- (4)__ A menudo, es decir, de 11 a 20 veces durante este período o 2 o 3 veces al día.
- (5)__ La mayoría del tiempo, es decir, de 20 a 40 veces durante este período o de 3 a 6 veces al día.
- (6)__ Casi todo el tiempo, es decir, más de 40 veces al día durante este período o más de 6 veces al día.

2. En el momento más crítico, ¿qué tan fuerte fue su deseo de beber durante este período?

- (0)__ Ninguno.
- (1)__ Nada fuerte.
- (2)__ Leve.
- (3)__ Moderado.
- (4)__ Fuerte pero fácil de controlar.
- (5)__ Fuerte y difícil de controlar.
- (6)__ Fuerte y habría bebido alcohol de haberlo tenido a la mano.

3. ¿Cuánto tiempo ha pasado pensando en beber o sobre lo bien que le haría sentir un trago durante este período?

- (0)__ Ninguno.
- (1)__ Menos de 20 minutos.
- (2)__ De 21 a 45 minutos.
- (3)__ De 46 a 90 minutos.
- (4)__ De 90 minutos a 3 horas.
- (5)__ Entre 3 y 6 horas.
- (6)__ Más de 6 horas.

4. ¿Qué tan difícil habría sido resistirse a un trago durante este período si hubiera sabido que tenía una botella en su casa?

- (0)__ Nada difícil.
- (1)__ Casi nada difícil.
- (2)__ Ligeramente difícil.
- (3)__ Moderadamente difícil.
- (4)__ Muy difícil.
- (5)__ Extremadamente difícil.
- (6)__ No podría resistirlo.

5. Teniendo en cuenta sus respuestas anteriores, califique su deseo promedio de beber alcohol durante el período de tiempo establecido.

- (0)__ Nunca pensé en beber y nunca tuve el deseo de beber.
- (1)__ Raramente pensé en beber y raramente tuve el deseo de beber.
- (2)__ Ocasionalmente pensé en beber y ocasionalmente tuve el deseo de beber.
- (3)__ A veces pensé en beber y a veces tuve el deseo de beber.
- (4)__ Con frecuencia pensé en beber y también tuve frecuentes deseos de beber.
- (5)__ La mayoría del tiempo pensé en beber y la mayoría del tiempo tuve el deseo de beber.
- (6)__ Casi todo el tiempo pensé en beber y casi todo el tiempo tuve el deseo de beber.